ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ ПРИДУРКОВ

СТР. 58

ИЮНЬ 2013

Men's Health®

УКРАИНА

ФИТНЕС

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ

ИХ БОИТСЯ ДАЖЕ ТРЕНЕР

НА КОСТЕР!

9 РЕЦЕПТОВ ПОХОДНОЙ КУХНИ

МН • НАВИГАТОР

ЛУЧШИЕ ЛЕТНИЕ АВАНТЮРЫ • 2013

ОРГАНИЗМ

СМОТРИТЕ, Я ЛЕЧУ...

...ПЕРЕЛОМ, ФИНГАЛ ПОХМЕЛЬЕ — СВОИМИ РУКАМИ

ПОРА ЗАВЯЗЫВАТЬ

ЗАЧЕМ НУЖНА ВЕРЕВКА В СПАЛЬНЕ | СТР. 24

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
ДЖЕЙСОН МОМОА
Актер

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен

13006

4 820090 290053

MensHealth.com.ua

06.13

Men'sHealth

58
“НЕИЗВЕСТНО, СКОЛЬКО ПРОДЛИТСЯ ПЕРИОД БЕЗБАНАНЬЯ...”

НА ОБЛОЖКЕ

58
ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ ПРИДУРКОВ

98
ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ
Что не надо делать в спортзале

76
МН-НАВИГАТОР
Лучшие авантюры лета-2013

70
СМОТРИТЕ, Я ЛЕЧУ...
Спасай жизнь и здоровье своими руками

24
ПОРА ЗАВЯЗЫВАТЬ
Освой путы любви

64
НА КОСТЕР!
9 рецептов, которые превратят поход в праздник

52
ДЖЕЙСОН МОМОА
Суровые будни варвара

на обложке:
ДЖЕЙСОН МОМОА
фотограф:
PATRIK GIARDINO

06.13 Men's Health

ЭКСТРА

СПОРТ

36 Железный скороход
Триатлонист Александр Брюханков учит выносливости

СЕКС

40 Постельный режим
Мы прописали тебе секс

РАЦИОН

42 Возьми за грудки
Как растянуть 3 кг говядины на неделю

СТРЕСС

44 Остановите самолет
Эксперимент с медитацией

ЗНАНИЕ

48 День закрытых зверей
Как правильно сходить в зоопарк

76 Где тут пересадка на другую ветку?

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

90 Резкий и дерзкий
Вторая часть годовой программы домашних тренировок

44
ОТ СТРЕССА НЕ ОСТАНЕТСЯ КАМНЯ НА КАМНЕ

ЖЕЛЕЗО

СКОРОСТЬ

104 Эксплуатация по “Гуглу”
10 главных вопросов о машинах

64 Руби белых в кашу

ГИД ПО СТИЛЮ

ГАРДЕРОБ

108 В выгодном цвете
Расширяем цветовую гамму

ДЕЛО ВКУСА

114 Без лишних слов
Лапидарно об ольфакторном

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

115 Увлажняй и защищай
Все, что нужно коже летом

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
20 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
116 ПРОМО
120 ГДЕ КУПИТЬ?
122 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор
Ярослав Руденко
Зам. главного редактора
Дмитрий Куц
Дизайн
Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Маргарита Скомрова,
Ксения Лесничая,
Наталья Стрильчук,
Роман Зубарев,
Наталья Волк

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Директор по рекламе
Елена Петрова
Продажа рекламы
Анастасия Бондарович,
Татьяна Бортник
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Андрей Рудой
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман
Подписка Юлия Мартыненко
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Харри-Пекка Кауконен,
Хайке Розенер

RODALE INTERNATIONAL

ROBERT NOVICK
SENIOR VICE PRESIDENT,
RODALE INTERNATIONAL

Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Business Development & Marketing Director
Angela Kim
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Ian Cockerill
BRAZIL Airton Seligman
BULGARIA Vladimir Konstantinov
CHINA Zhou Song
CROATIA Robert Frkovic
FRANCE Michel Birnbaum
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
HUNGARY Mate Pasztor
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Gareth Corsi
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Peter Pilar
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Mihai Ghiduc
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Raymond Goh
SOUTH AFRICA Jason Brown
SPAIN Jordi Martinez
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Fatih Büyükbayrak
UNITED KINGDOM Toby Wiserman
USA Bill Phillips
LATIN AMERICA Francisco Cuevas
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

SanomaMedia

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины (Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. **Тираж подписан** главным редактором 08.05.2013 г.
Допечатная подготовка: Diyes:
Киев, **ул.** Киквидзе, 18
Печать: ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.
Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 25, 39, 45, 55, 75, 87, 97, 120, 121, 123, 124.

ЛЕТО

НЕДАВНО я прочитал забавную статью, автор которой, маститый ученый, ссылаясь на исследования других маститых ученых, развивал появившуюся пару лет назад теорию о том, что мы загубили Гольфстрим. Все якобы пошло не так после аварии на Deepwater Horizon в Мексиканском заливе в 2010 году. В океан вылилось 5 млн баррелей нефти, которые потом щедро приправили чуть ли не миллионом галлонов корекситов. В результате появились нарушения в течении Гольфстрима и Европе, которую он так долго согревал, грозит новый ледниковый период. Как следствие — экономический коллапс, голод, вооруженные конфликты и прочие радости апокалипсиса. Всего через пару лет в это время года мы будем не на пляж котомки собирать, а укреплять мышцы кора, раскапывая сугробы во дворе, и медитировать на последнюю оставшуюся в доме картофелину.

Я вовсе не хочу никого пугать и не призываю поверить в эту теорию. Просто прошу обратить особое внимание на статьи этого номера, помеченные знаком "МН-навигатор: лето'13", и провести ближайшие три месяца активно, весело и с толком. Как в последний раз.

2000 ЛИТРОВ КРОВИ МОЖЕТ ПРОХОДИТЬ ЧЕРЕЗ ТВОИ ПОЧКИ ЗА СУТКИ. ЧТО ЕЩЕ ВАЖНОГО ТЫ ДОЛЖЕН ПОМНИТЬ О СВОЕЙ КРОВИ — ЧИТАЙ НА СТР. 28

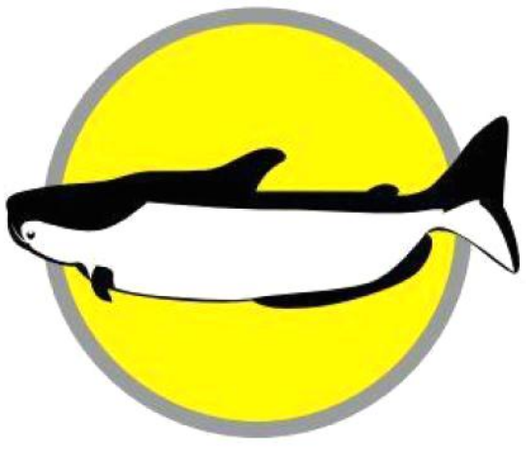
7 ФАКТОВ, НЕ ВОШЕДШИХ В СТАТЬИ ЭТОГО НОМЕРА

160 лет исполняется в этом году чипсам. По легенде, их придумал в 1853 году Джордж Крам, повар ресторана на американском курорте Саратога-Спрингс. Три рецепта вкусных и полезных соусов для чипсов — ищи на СТР. 26

140 швов наложили Джейсону Момоа на левую половину лица, после того как несколько лет назад в него бросили битой бутылкой. Зато теперь его наперебой зовут играть эпических воинов. Тренировка этого голливудского гиганта — на СТР. 52

32 часа — мировой рекорд по времени нахождения на пике Эвереста. Установил его непалец Бхакта Кумар Рай. 27 часов из этих 32 он провел в медитации. Какие вершины ты сможешь покорить с помощью медитации — выясни на СТР. 44

14 дней без перерыва занимается сексом самец болотной сумчатой мыши, после чего умирает от стресса и голода. А вот человеку секс полезен. Чем именно — на СТР. 40



293 кг весил крупнейший из пойманных гигантских шильбовых сомов, что живут в реке Меконг. Каких еще интересных рыб ты можешь поймать своими руками — рассказываем на СТР. 27

48 часов нельзя пить алкоголь, после того как полакомишься вполне безобидным грибом — навозником серым. Если раньше времени выпить — будет тяжелейшее отравление. Что съедобного приготовить из грибов на костре — читай на СТР. 64

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

Знание — оно, конечно, сила. Главное, уметь фильтровать информацию. Остающийся после тщательного профильтровывания вашего замечательного журнала сухой осадок полезной информации меня вполне устраивает во всех отношениях, кроме питательной ценности. Да-да, я про рацион и прочие гастрономические рубрики. Хватит кормить народ всякой халапенью! Я не сижу возле холодильника 365 дней в году, и я не беру с собой в походы сибасов, рябчиков и ананасы. Дайте пожрать нормально, мужики!

СЛАВА

МН: Июнь — твой месяц. Во-первых, в рубрике "Рацион" тебя ждут рецепты с участием продуктов, которые водятся в любом сельмаге, а во-вторых, чтобы походная каша не пригорала, а электричка не убегала, мы дарим тебе швейцарские тактические часы Luminox Steel Colormark 3165 с уникальной тритиевой подсветкой.

MENSкое воспитание

Дорогой МН! Так получилось, что в силу жизненных обстоятельств мне пришлось "поднимать" сына самой. Сын взрослел, накапливалось много вопросов, на которые я не смогла бы доходчиво ответить. В ситуациях, когда многие темы я, просто говоря, стеснялась бы обсуждать с родным чадом, ты оказывался незаменимым помощником и скорой помощью. Чего греха таить, я, как и многие высказывавшиеся ранее женщины, сама почитываю тебя и устраняю пробелы в некоторых вопросах. И когда в очередной раз подхожу к киоску поинтересоваться, есть ли новый выпуск журнала, продавец, улыбаясь, без лишних слов протягивает свежий МН.

Еще раз говорю слова благодарности и думаю, твое существование себя оправдывает. Так держать!

ТАТЬЯНА ЛУКАШОВА

Ты мне всю бабу отбил!

Разочаровали, господа. Вы же не просто СМИ. Вы — путеводитель по жизни для лучшей части мужского населения страны! Разместив статью о том, как отбить чужую женщину, вы не просто нарушили все религиозные и человеческие заповеди, а еще и указали читателям деструктивный путь, ведущий к разрушению общественных и семейных ценностей. Не всегда авторам спорных тезисов нужно давать возможность общения с такой громадной аудиторией, как у вашего издания. Так мы и педофилам дадим аргументировать свои мнения.

РУСЛАН

Несломленный

Прочитал в майском номере статью "Жить сломя ногу" и остался немного несогласным. Так, проработав три недели после назначения, я оступился на работе... Скорая, мигалки и (уже не белый) гипс. Сочувствие и на первый взгляд нездоровую заботу я ощутил с первых минут "приключения". Начиная с симпатичных медсестер, которые приехали на вызов, и заканчивая обычно недовольной продавщицей в магазине. Коллеги звонят поддержать, друзья стебутся над "дополнительным отпуском", а я пока занимаюсь самообразованием и считаю дни до возвращения в строй. Ругается только соседка снизу, когда я в три ночи прыгаю к холодильнику за калориями.

ДМИТРИЙ

Где жизнь — впереди или позади?

Здравствуй, любимый журнал. Недавно мне стукнул 21 год. Вроде как жизнь только начинается, все еще впереди и так далее... Но проблема в том, что у меня складывается такое ощущение, будто все самое интересное в моей жизни уже прошло. Концерты, музыка, друзья и времена, память о которых осталась в виде тату, кучи фотографий и ударной установки в мансарде. Сейчас у меня красавица жена, которую я очень люблю, вот-вот родится дочь, у меня хорошая работа, высокая зарплата, свой дом и так далее. Но в последнее время пришла усталость и от всего этого. Заработался, забегался и просто устал от жизни в целом. Боюсь стать плохим мужем и отцом. Пора ли мне искать хорошего психолога?

НИКИТА ВЛАДИМИРОВИЧ

МН: Друзья, если они действительно друзья, никуда не деваются и после свадьбы и рождения ребенка. Психолога отложи до кризиса среднего возраста, а вот отдохнуть действительно необходимо. И ничего не бойся.

ЭТО ПРАВДА, ЧТО ПИТЬ КОФЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОЛЕЗНО?

Сергей

ПИТЕР МАРТИН, Д.М.Н., ДИРЕКТОР УНИВЕРСИТЕТА ВАНДЕРБИЛЬТА, ТЕННЕССИ, США

Конечно, пить кофе полезно, о чем мы не раз писали: две-три чашки крепкого напитка в день стимулируют твой мозг и положительно влияют на метаболизм и качество спермы. Сегодня мы сообщаем тебе еще одну хорошую новость: все больше исследований показывают эффективность содержащихся в кофе антиоксидантов в борьбе с разрушающими твой организм свободными радикалами. Но не все эспрессо одинаково полезны. Следуй нашим советам, чтобы заставить твоих внутренних террористов молить о пощаде.

1. ОБЖАРИТЬ

Антиоксидантные качества кофе зависят от одного из компонентов зерен – хинной кислоты. Наиболее полно кислота раскрывает полезные свойства в зернах слабой степени обжарки, тех, что сменили свой цвет с зеленого на светло-коричневый. Помни об этом, если обжариваешь зерна сам, и не передерживай их на огне. Предпочитаешь покупать уже обжаренный? Ищи на упаковке ярлык, сообщающий о степени обжарки.

2. ХРАНИТЬ

В обжаренных зернах есть свободные радикалы, и на открытом воздухе их число стремительно растет. Это плохая новость, потому что антиоксиданты, которыми мы с тобой так дорожим, гибнут в попытке стабилизировать их. Храни зерна в воздухонепроницаемом контейнере и не перемалывай их, пока не соберешься варить: в цельных зернах радикалы накапливаются медленнее, чем в уже помолотых.

3. ПРИГОТОВИТЬ

Если хочешь, чтобы твой кофе был действительно полезен, выбирай кофеварки, работающие на основе водяного пара (такие называются гейзерными) или пропускающие воду под давлением (известные под названием “Эспрессо”). Все они дороже, чем аналоги, использующие бумажные фильтры, зато и уровень антиоксидантов в приготовленном такими кофеварками напитке в два с лишним раза выше. А ведь ради них все и затевалось, верно?

4. ВЫПИТЬ

Сахар, сливки? Нет, только черный без сахара. Кофе сам по себе полезен – разбавляя его чем бы то ни было, ты только снижаешь антиоксидантный эффект. Если слишком крепко, разбавь горячей водой, а чтобы избавиться от горьковатого привкуса, добавь щепотку молотой корицы.

ФОТО: JOSHUA SCOTT

Можно ли сломать член во время секса?

Константин

ЭРИК КАСЛ, Д.М.Н., УРОЛОГ КЛИНИКИ В СКОТТСДЕЙЛЕ, АРИЗОНА, США

Строго говоря, именно сломать член нельзя — в нем нет кости. Зато есть кавернозные тела, которые, наполняясь кровью, увеличивают член в размерах, когда ты возбужден. Увлечешься во время страстного секса — и можешь схлопотать разрыв этих самых тел. Травма сопровождается резкой болью, а затем жди гематомы на месте разрыва. История грозит окончиться импотенцией или хронической деформацией члена, если немедленно не обратиться в больницу. Конечно, легче предотвратить, чем потом лечить. Как? Следи, чтобы важный орган не перегибался у основания. Вот почему рискованна любимая твоей подругой поза "женщина сверху": отклонившись слишком сильно вперед или назад, партнерша может задать пенису неприемлемый угол. Похожую опасность таит и позиция "по-собачьи".
И будь осторожен за пределами спальни: согласно исследованиям Мэрилендского университета (США), большинство травм члена происходит при занятиях сексом в нетрадиционных местах.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

НОВАЯ РУБРИКА

Мне нравится запах бензина. Это нормально?

мн: Да, нормально. Многим нравится этот запах. При испарении бензин распадается на компоненты, некоторые из них сами пахнут фруктами. Это, например, альдегиды (которые можно встретить в персиках и вишне) и бензол. Ты этого не осознаешь, но мозг вычисляет эти запахи и радуется им.

● НОРМАЛЬНЫЙ ○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ

НРАВИТСЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЬНИЦА. КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ОНА ЗАИНТЕРЕСОВАЛАСЬ МНОЙ, ПРОСТЫМ СТУДЕНТОМ?

Гость

Для этого как минимум нужно стать непростым студентом. Сделать это можно двумя путями. Либо заделаться самым неуправляемым и дерзким студентом, от которого рыдает декан и, по слухам, беременна половина первокурсниц. Либо, наоборот, заваливать ее рефератами, тянущими на диссертацию, и блистать умом так, чтобы все ослепли, в том числе и она. Есть еще и третий вариант, к которому обычно питает особую слабость преподавательский состав: операция "Перерождение", т.е. из худшего студента стать лучшим, что она, как пить дать, припишет себе в заслуги. Выбирай.

МЫ ПЕРЕСПАЛИ, НО ЭТО СЛУЧИЛОСЬ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ (У ОБОИХ). ПОТОМ ОНА ГОВОРИЛА, ЧТО "ЭТО НЕПРАВИЛЬНО" И Т.П. НО РАЗ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ — ЗНАЧИТ НЕ ПРОСТО ТАК? ВЕДЬ ЧТО У ТРЕЗВОГО НА УМЕ... ИЛИ Я НЕ ПРАВ И ПРОСТО ПОДВЕРНУЛСЯ ЕЙ ПОД РУКУ? **Виталий Корольков**

Ох, не люблю я покушаться на розовые очки счастливчиков, у которых они еще целы. Но ничего не поделаешь. Дело в том, Виталик, что перебрать с алкоголем, утратить связь с реальностью и наломать поленьев способен человек любого пола. То есть и женщина тоже. Следовательно, я бы не стала исключать вариант, что твоя сообщница действительно считает все произошедшее страшной ошибкой и раскаивается в содеянном. С другой стороны, хомосапиенсам — да-да, и женского пола тоже! — свойственно заводиться от мысли о том, что они совершают нечто запретное и недопустимое. Таким образом, ее реплики про неправильность могут быть чем-то вроде самостимуляции. Попробуй оказаться в ее постели повторно. Удастся организовать еще одно грехопадение совсем без или с минимальным количеством алкоголя — значит на самом деле все правильно и хорошо, а девушке просто нравится чувствовать себя нарушительницей законов и попирательницей моральных устоев.

ЧУТЬ МЕНЬШЕ ГОДА ЖИВЕМ ВМЕСТЕ, СЧАСТЛИВЫ. ОДНО "НО": У НАС РАЗНЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ОТДЫХ. Я — ЛЮБИТЕЛЬ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО, А ОНА ПРЕДПОЧИТАЕТ КЛАССИЧЕСКИЙ, ЭКСКУРСИОННЫЙ. МОЙ ОТДЫХ ДЛЯ НЕЕ ФИЗИЧЕСКИ НЕДОПУСТИМ, ЕЕ ДЛЯ МЕНЯ — СКУЧЕН. ЕХАТЬ ОТДЕЛЬНО В САМЫЙ РАСЦВЕТ ОТНОШЕНИЙ КАК-ТО СТРАННО. ЧТО ДЕЛАТЬ? **Виктор**

Что ж, в конкурсе уважительных отмазок первое место занимает она. От скуки еще никто не умирал, а вот от обморожения/отравления/укусов диких животных и т.д. — запросто. Так что уступи. Главное, чтобы девушка четко понимала: то, что вы едете в Париж, а не на рафтинг, — твоя жертва любви. Кстати, имеешь полное право слегка позанудствовать на эту тему. Не бойся, сдавшись сейчас, ты не обречешь себя на участь вечно ходить по музеям. Не удивлюсь, если через пару лет (и не надо делать страшные глаза: если ты планируешь встретить с этой девушкой Паркинсона, то два года — это мелочь и ерунда) она позволит увезти себя подальше от цивилизации. Или отпустит тебя с мальчиковой компанией в какие-нибудь очередные джунгли, а сама отправится грустить на миланских сейлах.

ВМЕСТЕ ТРИ МЕСЯЦА, ХОТИМ СЕРЬЕЗНЫХ ОТНОШЕНИЙ, НО, КОГДА Я СПРАШИВАЮ О ЕЕ ПРОШЛОМ, ОТВЕЧАЕТ: "НЕ ЛЕЗЬ". О ДРУЗЬЯХ НЕ ГОВОРИТ. ПРЕДЛАГАЮ: "ПОЗНАКОМЬ" — ССЫЛАЕТСЯ НА ТО, ЧТО ОНИ НИКОГО НОВОГО В КОМПАНИЮ НЕ ПРИНИМАЮТ. **Гость**

Три месяца — не тот срок, чтобы быть уверенным в девушкиных намерениях. Вопрос с друзьями показателен. Люди, с которыми она общается, — это часть дня сегодняшнего, а значит, с тобой, официальным бойфрендом, непосредственно связаны. Считая отношения серьезными, девушки, как правило, либо находят способ внедрить парня в свою компанию, либо постепенно избавляются от компании. Наблюдай, на что решится — и решится ли вообще — твоя подруга, и делай выводы.

ЭЛЕМЕНТАРНО

МН • НАВИГАТОР
ЛЕТО '13

ПОТНЫЕ ЖЕНЩИНЫ, ТЕПЛОЕ ПИВО́

Несмотря на все эти неудобства, девушки в большинстве своем любят отдыхать в тепле и в воде. Посмотрим, как они это делают.

ФОТО: PICDESK.COM/MANDARINE

1

Больше половины участниц исследования, проведенного по заказу авиакомпании British Airways, признались, что ненавидят поездки-сюрпризы. Каждая третья уверила, что придет в ярость, если узнает, что партнер втайне от нее организовал совместный отпуск.

2

Больше 40% барышень в возрасте до 30 лет сознаются, что во время отпуска имели удовольствие принять участие в сексе на одну ночь. Самым удобным местом для знакомства они считают бар или клуб.

3

Выбирая время для отпуска, женщины чаще всего руководствуются пожеланиями и требованиями работодателя. Мужчины более независимы: как правило, ориентируются на время года, которое им нравится больше.

4

28 раз за неделю отпуска где-нибудь на курорте типичная девушка меняет наряды. То есть в среднем это четыре переодевания в день. Знакомо?

5

63% женщин говорят, что рады за коллег, когда те отправляются в отпуск. И лишь 24% честно признаются, что завидуют.

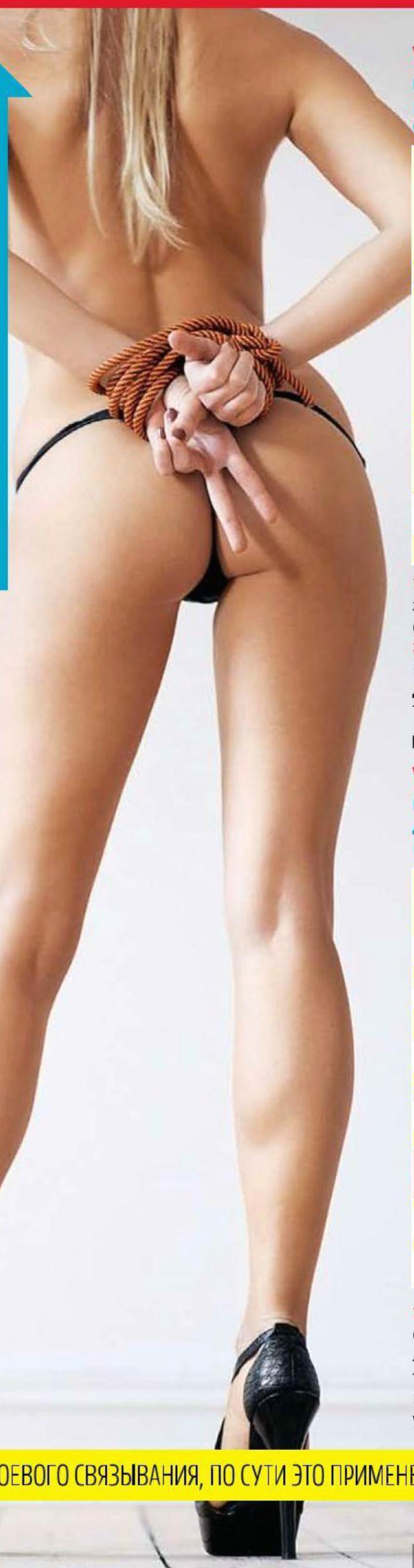
80%

ОТПРАВИВШИХСЯ НА ОТДЫХ ДАМ ТАК И НЕ УСПЕВАЮТ НАДЕТЬ ВСЕ ТО ШМОТЬЕ, ЧТО БЕРУТ С СОБОЙ. 98% МУЖЧИН ЛЕГКО СПРАВЛЯЮТСЯ С ТОЙ ЖЕ ЗАДАЧЕЙ.

ИСТОЧНИКИ: DAILYMAIL.CO.UK, MANASFINANSES.LV, MISSTRAVEL.COM

СВЯЗАНО, СДЕЛАНО

Есть мнение, что искусство эротического связывания пришло в Европу из Японии, где оно называется “шибари”. Естественно, шибари у японцев не просто секс-забава, а целая философия. Мы же так далеко заходить не будем и расскажем о двух простых узлах, которым ты наверняка найдешь применение.



Техника безопасности

Первое Обвязка должна быть свободной. Веревка не должна впиваться в руки, пережимать вены и давить на косточку на запястье.

Второе Узел должен быть жестким, чтобы петля не затягивалась, — иначе веревка пережмет вены и никакого удовольствия не доставит.

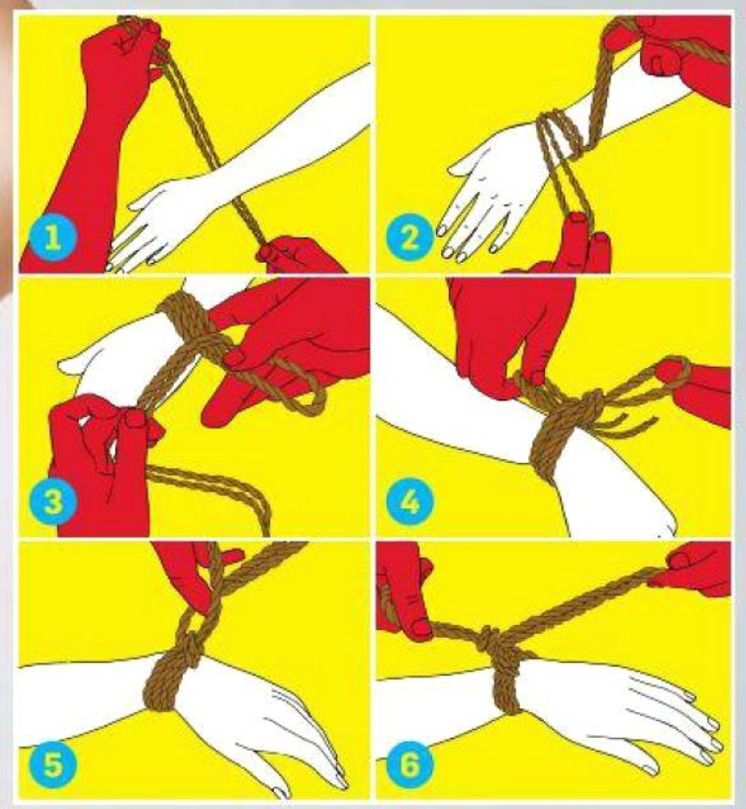
Веревка

Главное требование Веревка должна быть натуральная (не синтетическая), диаметром 5–6 мм. Подходят пенька, джут, а вот синтетика в результате любого резкого движения оставляет на коже ожог. Проблема лишь в том, что идеальную веревку для подобного рода процедур у нас в стране днем с огнем не найдешь — мастера заказывают себе инвентарь из Японии или из Европы. Повезти может на хозяйственном рынке или в таком же магазине. 4-метровой длины тебе хватит с лихвой.

ЭКСПЕРТ: ИВАН ВАРХАММЕР, МАСТЕР ШИБАРИ

УЗЕЛ №1 ЧТОБЫ ПРИВЯЗАТЬ ЕЕ

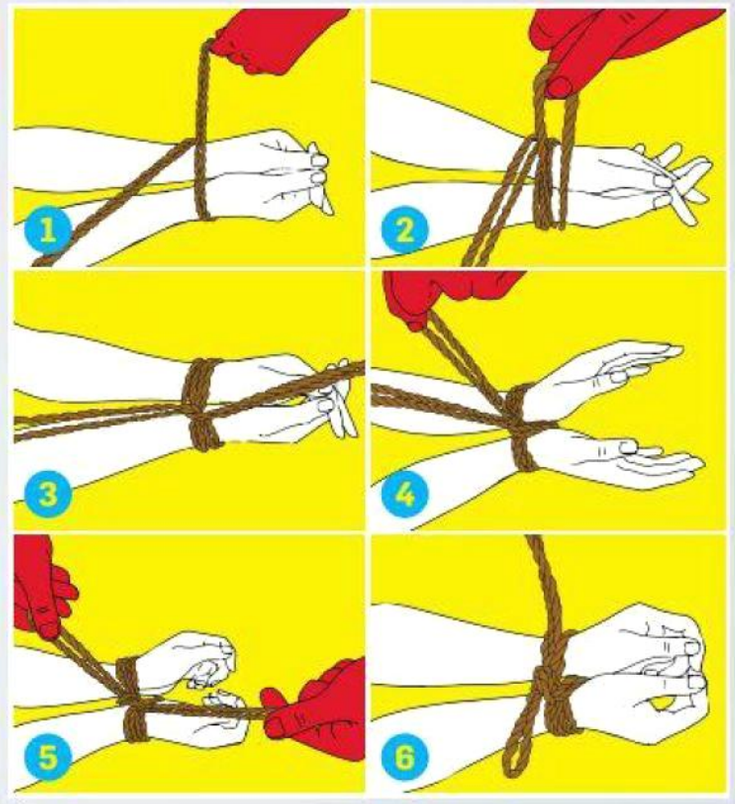
Не затягивается, легко развязывается. Петля — рабочая, можешь цеплять за что-нибудь. Свободный конец привязывай к чему хочешь.



1. Веревка сложена пополам, рука лежит сверху, конец с петлей — не очень длинный. 2. Конец с петлей два раза обматываешь вокруг запястья. 3. Твой указательный палец должен свободно пролезать под обвязку. 4. Туда же пропускаешь длинный конец. 5. Завязываешь финальный узел. То же самое делаешь и с другой рукой. 6. Готово.

УЗЕЛ №2 ЧТОБЫ СВЯЗАТЬ ЕЙ РУКИ

Не затягивается, развязывается простым движением. Петля снова получается рабочая, цепляй за что хочешь.



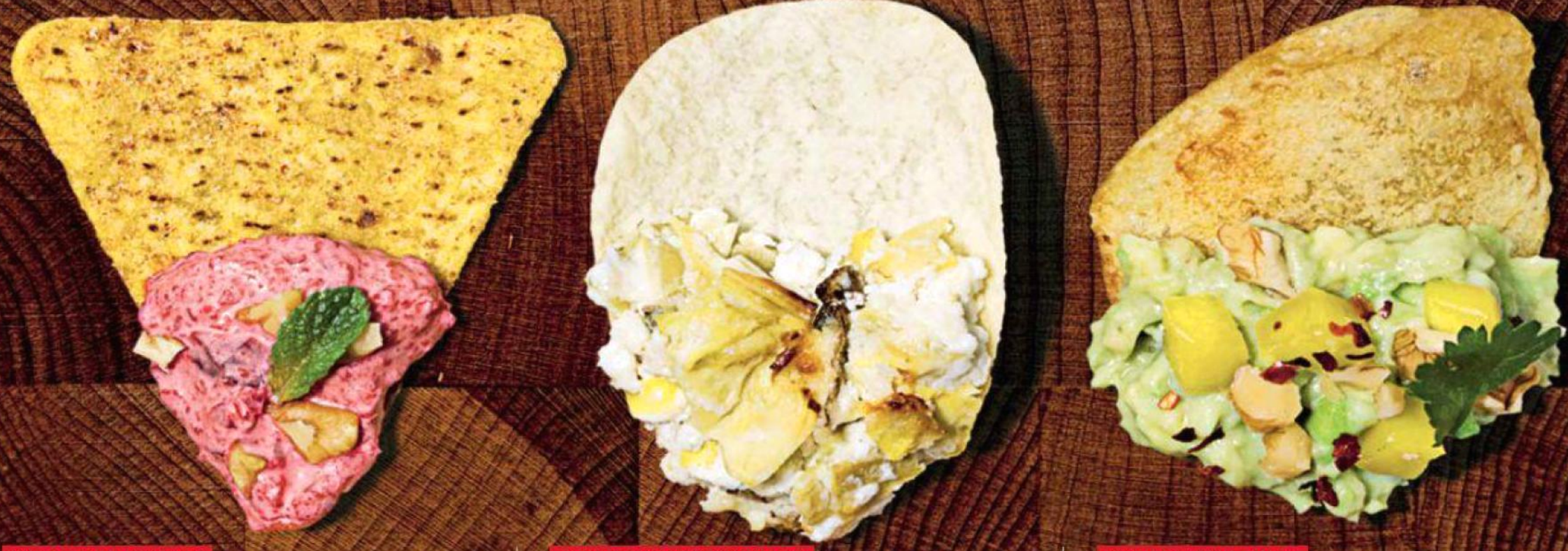
1. Веревка сложена пополам, руки сверху. Конец с петлей — опять не очень длинный. 2. Конец с петлей два раза обматываешь вокруг запястий, не затягивая. 3. Перекрещиваешь концы. 4. Длинный конец пропускаешь под обвязкой. 5. Делаешь один узел. 6. Делаешь второй узел, чтоб уж наверняка.

P.S. ШИБАРИ РОДИЛОСЬ ИЗ ТЕХНИК БОЕВОГО СВЯЗЫВАНИЯ, ПО СУТИ ЭТО ПРИМЕНЕНИЕ ВОЕННОЙ МОЩИ В МИРНОЕ ВРЕМЯ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЛЕСЯ ЧЕРНЫШ/BANG! BANG!, ФОТО: CORBIS

ЭКСТРЕННОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

Мы не против того, чтобы ты иногда жевал чипсы. Просто макай их вот в эти вкуснейшие домашние соусы. Так ты, во-первых, съешь меньше самих чипсов (или начос), во-вторых, устроишь вполне себе полезный прием пищи.



УКРОТИТЕЛЬ ЖИРА

Соус со свеклой и орехами

4 большие свеклы, сваренные или запеченные
250 г нежирной сметаны
Горсть очищенных и измельченных грецких орехов
10 измельченных листиков мяты

● **Почему** Потому что этот соус — как олимпийская сборная по борьбе с жировыми клетками, укрепленная свекольными антиоксидантами. Грецкие орехи защищают артерии от образования склеротических бляшек (они неизбежны, если в твоем рационе много жирных продуктов). А кальций (он в сметане) помогает снизить уровень жира в крови.

● **Как сделать** Готовую (и остывшую) свеклу с помощью блендера преврати в кашу, добавь сметану и перемешай. Брось орехи и тоже перемешай. Укрась сверху мятой.

БОРЕЦ С ХОЛЕСТЕРИНОМ

Соус с рикоттой и артишоками

60 г обезжиренного майонеза (лучше домашнего)
110 г нежирного натурального йогурта
50 г рикотты
60 г мелко порубленного зеленого лука
1 банка консервированных артишоков, порезанных

● **Почему** Потому что проводились исследования, доказавшие: непастеризованный (живой) йогурт способен снижать уровень так называемого плохого холестерина в крови. Содержащийся в артишоках цианин (именно он придает растению горьковатый привкус) усиливает этот эффект.

● **Как сделать** Все ингредиенты смешай в жаропрочной посудине и 20 минут запекай в духовке при 180°C. Соус подавай горячим, теплым или холодным.

УСМИРИТЕЛЬ СОЛИ

Соус с авокадо и манго

2 спелых мягких авокадо
1 манго, нарезанное кубиками
100 г обезжиренного натурального йогурта
Сок половины лимона
Горсть измельченных листьев петрушки
Горсть очищенных и покрошенных грецких орехов
Сушеный молотый чили

● **Почему** Потому что соленые продукты (те же чипсы) имеют свойство повышать кровяное давление. А калий, который содержится в авокадо, йогурте и грецких орехах, восстанавливает солевой баланс.

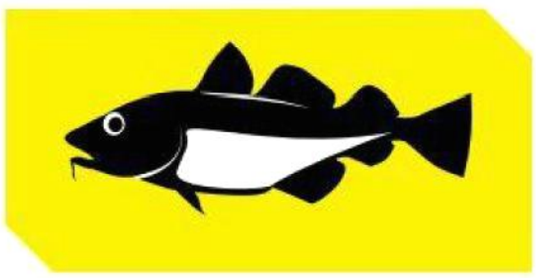
● **Как сделать** Авокадо, йогурт и лимонный сок смешай с помощью блендера. Сверху накидай манго, петрушку, орехи и посыпь молотым чили.

НЕСТРОЙНЫЕ КРЫСЫ

В современном пищестроении есть такая фишка: заменять в продуктах жиры жирозаменителями, дабы существенно снизить их калорийность. Проделывают это и с чипсами. Но вот что получилось у группы ученых, которая кормила крыс чипсами разного типа, в том числе и "обезжиренными". Те крысы, которые наравне с обычным высококалорийным кормом получали то обычные, жирные, то "легкие" чипсы, вскоре начали есть больше и жиреть. С теми же, кто вместе с кормом получал обычные жирные чипсы, ничего подобного не случилось. Ученые объясняют этот факт энергетическим дисбалансом, который возникает в результате того, что животные перестают распознавать по запаху и вкусу, какая пища сытная, калорийная, а какая — нет.

ФОТО: DAN MATTHEWS, LEGION-MEDIA

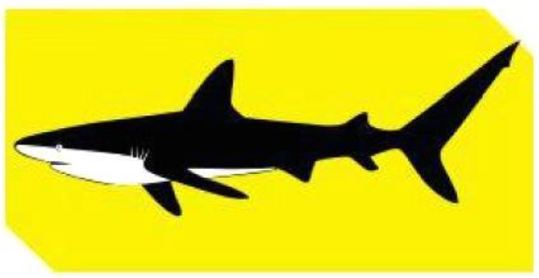
P.S. У ГУСТЫХ СОУСОВ ДЛЯ ЧИПСОВ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЕ НАЗВАНИЕ — ДИП (ОТ АНГЛИЙСКОГО DIP — "ПОГРУЖАТЬ", "МАКАТЬ")



ТРЕСКА
Норвегия, Норвежское море

- **Длина:** до 1,8 м
- **Вес:** до 40 кг

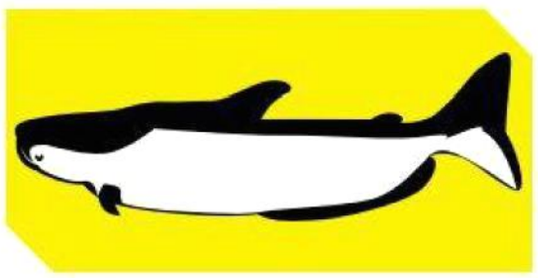
В Норвегии едва ли не каждый мужчина увлекается рыбалкой, поэтому туристическая индустрия предлагает массу вариантов для азартной ловли арктической трески. Клюет на искусственные и живые насадки с глубины 100 м.



АКУЛА
Намибия, Атлантический океан

- **Длина:** до 3 м
- **Вес:** до 150 кг

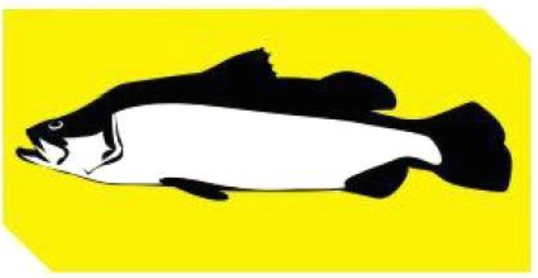
Одно из немногих мест в мире, где можно результативно ловить акулу с берега (обычно надо уходить на судне в море). Твоему вниманию предлагаются бронзовая (побольше) и пятнистая (поменьше) акулы, лучшее время для ловли которых — с октября по апрель.



СОМ
Таиланд, река Меконг

- **Длина:** до 2,5 м
- **Вес:** до 250 кг

В реке Меконг живет и здравствует одна из самых крупных пресноводных рыб — гигантский шильбовый сом. Ловят его с глубины несколько десятков метров на большие съедобные наживки: мясо, хлеб и т.д. Лучшее время для этого занятия — летние ночи.



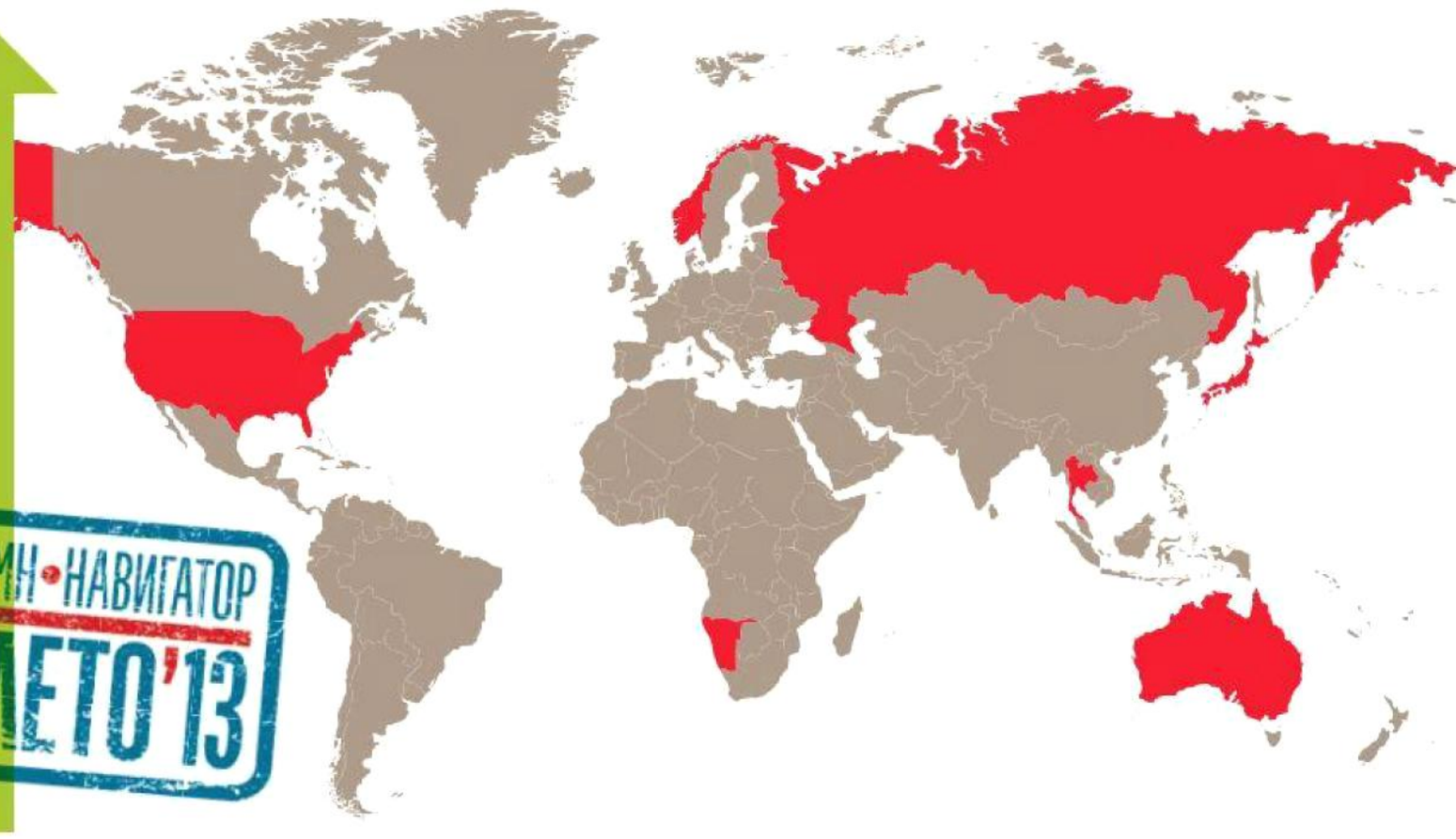
БАРРАМУНДИ
Австралия, река Дейли

- **Длина:** до 2 м
- **Вес:** до 60 кг

Австралийская экзотика, самая популярная рыба у местных рыболовов. В период с октября по декабрь в больших количествах собирается в устьях рек, куда и съезжаются любители спиннинговой ловли со всего мира.

С МИРУ ПО РЫБКЕ

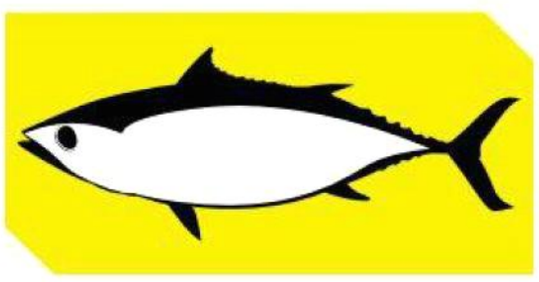
Если ты увлеченный рыбак, но местные караси тебе надоели, ознакомься со списком лучших обитателей пресных и соленых вод из разных уголков планеты. Мы подкидываем тебе идею — посвятить очередной отпуск экзотической рыбалке.



БАСС
США, озеро Ланьер

- **Длина:** до 75 см
- **Вес:** до 11 кг

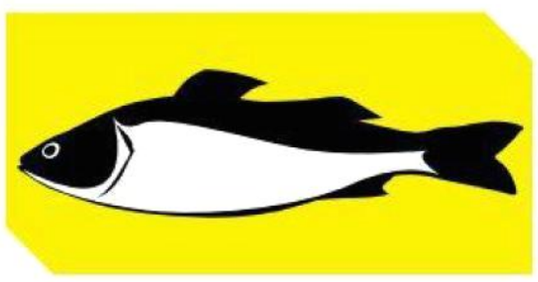
Басс, он же большеротый окунь, одна из самых популярных пресноводных рыб для спортивной ловли в США (международные и национальные лиги регулярно проводят там соревнования с солидными призовыми). Этого хищника добывают на искусственные приманки в траве и корягах, где он стоит в засаде.



ТУНЕЦ
США, Атлантический океан

- **Длина:** до 4,5 м
- **Вес:** до 650 кг

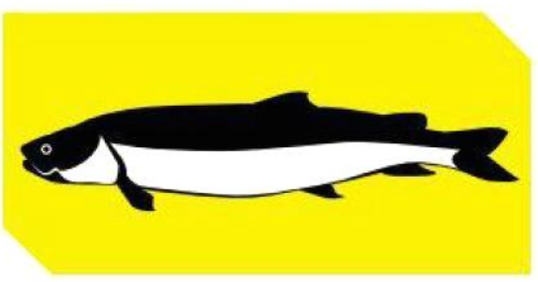
Это, пожалуй, самый популярный гигант, которого выуживают из океана. Главное его достоинство — гастрономическое, но и ловить тунца, перед тем как съесть, тоже интересно: с движущейся лодки или яхты, когда куски нарезанной рыбы на крючке опускаются на десятки метров в глубину.



ЛАВРАК
Япония, Тихий океан

- **Длина:** до 1 м
- **Вес:** до 12 кг

Японский лаврак, знакомый тебе по имени сибас, похож на обычного средиземноморского. Отличие в том, что в Японии как нигде распространена спортивная ловля лаврака. Клюет он на яркие большие искусственные приманки (воблеры) в прибрежных каменистых расщелинах с зимы до начала весны.



ТАЙМЕНЬ
Россия, река Тугур

- **Длина:** до 2 м
- **Вес:** до 70 кг

Самый крупный вид лососевых рыб. Обитает на Дальнем Востоке в быстрых и холодных реках и слывет местной гордостью: в Россию съезжаются рыболовы-иностранцы, чтобы половить этого хищника на спортивные снасти. Особенно увлекательной считается ловля тайменя ночью на имитацию мыши.

P.S. ТАЙМЕНЬ ЗАНЕСЕН В КРАСНУЮ КНИГУ, И ЛОВИТЬ ЕГО МОЖНО ТОЛЬКО ПО ЛИЦЕНЗИИ. И ЛУЧШЕ ТАК: ПОЙМАЛ — ОТПУСТИ

РАЗБИРАЕШЬСЯ ЛИ ТЫ В КРАСНОМ?

Кровь, как никто другой, знает твой организм, потому что бывает везде. Зачастую она первая сигнализирует о возможных проблемах, поэтому наш тебе совет: регулярно проверяй ее и держи вот эти основные показатели в норме.

ДАВЛЕНИЕ

В идеале 120 на 80

Почему это важно Со временем повышенное давление приводит к повреждению вен и артерий. Также страдают задействованные в "переработке" крови органы вроде почек.

Что сделать По-хорошему проверять давление нужно не менее четырех раз в год, записывать результаты и следить за тенденцией, советует кардиолог Джон Клеатор из Университета Вандербильта (США). Изменение даже на 10 единиц — повод проконсультироваться у врача.

ПУЛЬС

В идеале 60–100 ударов в минуту; у спортсменов бывает ниже.

Почему это важно Каждые лишние 15 ударов в минуту в спокойном состоянии на 24% увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний (по данным, опубликованным в научном издании American Heart Journal).

Что сделать Измерь пульс, как только проснешься, и делай так пару месяцев, советует доктор Уобо Беквелем из Университета Миннесоты. Так ты точно поймешь, все ли с тобой хорошо. И регулярно занимайся физкультурой.

УРОВЕНЬ САХАРА

В идеале Уровень сахара в крови натощак — от 3,3 до 5,5 ммоль на литр.

Почему это важно Этот показатель лучше любого врача расскажет, есть ли у тебя риск столкнуться с диабетом.

Что сделать Пройди обследование у эндокринолога (некоторые из них специализируются на диабете, и за это их называют диабетологами). Если все показатели в норме, вернись через 2–3 года за тем же. А вот сахар выше нормы даже на 10–20% — повод для беспокойства и активных действий.

ХОЛЕСТЕРИН

В идеале Липопротеины низкой плотности <100 мг/дл; липопротеины высокой плотности >40 мг/дл; липопротеины средней плотности <130 мг/дл.

Почему это важно Результаты исследования, опубликованного в издании Journal of the American Medical Association, гласят: каждые лишние 43 мг/дл липопротеинов средней плотности вдвое увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Что сделать Кардиолог Джон Клеатор рекомендует измерять уровень холестерина в крови ежегодно.

ФОТО: TRAVIS RATHBONE, SARAH GUIDO

Не накручивай себя

ПОЕЗДКИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, КАК И ПЛАВАНИЕ, — ВЕСЬМА НЕТРАВМООПАСНЫЙ ВИД АКТИВНОСТИ (ЕСЛИ НЕ УЛЕТАТЬ КАЖДЫЙ РАЗ В КАНАВУ). НО ЕСТЬ ОДИН МОМЕНТ.

Как сообщает научное издание Headache ("Головная боль"), почти половина мужчин, регулярно гоняющих на велосипеде, страдают от спровоцированной велопоездками головной боли. Главные факторы риска: чрезмерная нагрузка, недостаток потребляемой жидкости и жара, что в совокупности приводит к обезвоживанию организма. "Когда ты мало пьешь, но серьезно выкладываешься во время очередного велокросса, мышечная ткань разрушается, что приводит к воспалению, — рассказывает экс-президент Американского общества по изучению головной боли Стивен Зильберштейн. — Вырабатывающиеся в процессе этого химические вещества активизируют "центры боли" в мозгу, и вот уже у тебя болит голова".

ТВОЙ ХОД

Во время энергичной и длительной велотренировки выпивай не менее 1 л жидкости каждый час. Если не помогает и это, попробуй по очереди: 1) убедиться, что ты правильно сидишь на велосипеде; 2) снизить на время нагрузки; 3) обратиться к врачу.

P.S. КАК ВЫБРАТЬ ВЕЛОСЕДЛО? ИЩИ ПОЛЕЗНЕЙШУЮ ЗАМЕТКУ НА ЗАДАННУЮ ТЕМУ НА САЙТЕ MENSHEALTH.COM.UA

СПАСИБО ЗАРЯДКЕ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ДЕНИС ИВАНОВ

ВОЗРАСТ: **32 ГОДА**
РОД ЗАНЯТИЙ: **АДВОКАТ**
РОСТ: **182 СМ**
ВЕС ДО: **108 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **73 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **2 ГОДА 9 МЕСЯЦЕВ**

Внушительный вес я набрал годам к 23–24 и не переживал по этому поводу. Но ближе к 30 появилось отчетливое желание от него избавиться, понимание, что сотня с лишним килограммов — это неправильно. Плюс кардиолог подбодрил: сказал, что хотя бы до 90 кг похудеть нужно непременно, иначе ничего хорошего меня не ждет.

Похудение состояло из двух частей: первая закончилась на 94 кг, вторая, через год, — на 72. На первом этапе бегал по 30 минут, ходил в тренажерный зал, все это 3 раза в неделю, а потом остановился — результат вроде есть, продолжать не стал. А год спустя оказался с товарищем в командировке. Жили в одной комнате, а он — боксер, поддерживает себя в хорошей форме и каждый день начинает с зарядки. Я первое время по утрам смотрел на него из-под одеяла, а потом подключился. Зарядка как зарядка: общие упражнения из школьной физкультуры, подтягивания, отжимания, минут на 30–40. Позже подключил несколько упражнений из йоги. Ну и рацион пересмотрел. Вот, в общем, и все, что я сделал для похудения. А зарядка так и осталась со мной с тех пор.

Теперь, оглядываясь на пройденный путь, могу сказать, что все это — неоценимый опыт, благодаря которому у меня появился новый внутренний стержень, уверенность в себе, которой не было прежде. Даже допущенные ошибки я расцениваю как что-то, чему меня научила жизнь. На первом этапе похудения я хотел, чтобы все произошло максимально быстро, тренировался слишком интенсивно, не рассчитал нагрузки. Сказалось это через год, когда я во время второй части похудения повредил спину и довольно долго восстанавливался. Так что сегодня точно могу сказать: спешка в этом деле — главный враг. Все, что от тебя требуется, — наметить четкую цель и разумные этапы на пути к этой цели. А еще нужны вера в себя, усердие и самоотдача.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

P.S. ТИХИЕ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ УНИЧТОЖАЮТ ПОРЯДКА 135 ККАЛ ЗА ПОЛЧАСА. ЭТО МИНУС ОДНА СРЕДНЯЯ ВАРЕНАЯ КАРТОФЕЛИНА

САМООБОРОНА

ВЫНУЛ НОЖИК

В прошлом номере на тебя напал злодей в лифте. Ты отбился, но в этом номере он опять пришел — и опять в лифт, но уже с ножом.

Вопреки всем правилам собственной безопасности, о которых мы рассказали тебе в предыдущем номере, ты все же оказался в лифте с вооруженным преступником. Первая и главная рекомендация: если преступник чего-то требует, угрожая ножом, отдай ему это. Нож чрезвычайно опасен даже в руке малолетнего хулигана, так что не играй в героя. Однако бывают ситуации, в которых у тебя не оказывается выбора: нужно отбиваться. Например, поведение нападающего явно неадекватно (он — принявший дозу наркоман), и ножом он угрожает, не предъявляя требований.

1 Если можешь схватить руку подонка (скажем, он приставил к тебе нож) — хватай ее двумя руками ближе к кисти, уводи в сторону от себя и всем весом висни на ней, плечом тараня агрессора к стене. Бей головой, рычи, кусай его за руку, втыкай нож в пол (в крайнем случае — в самого нападающего), дави ладонью на сам нож, чтобы он выпал из его руки. И тут же бей в режиме нонстоп, как только можешь, не позволяй подобрать нож. Локтем в голову, коленом в пах, прихвати его за ворот куртки, за волосы и бей головой об стенку. Кричи, привлекая внимание.

2 Если злодей размахивает ножом, разорвать дистанцию не выйдет (вы же в лифте). Резко сближайся с ним, приняв защитное положение: согнутая спина, "набыченный" лоб, предплечья внешней стороной наружу, локтями прикрывай ребра и живот. Пытайся схватить вооруженную руку и действуй, как в пункте 1. Если не получилось (например, ты влетел к нему в объятия, и нож оказался у тебя за плечом), хватай злодея за ворот или за шею, бей коленом в пах, головой в лицо. И все это на максимально близкой с ним дистанции. Тогда есть шанс, что ты получишь неглубокие и несмертельные порезы.

3 Благодаря тебе противник оказался на полу. Ногой отшвырни нож в угол (сам его не трогай). Не получилось? Продолжай атаку, забыв о том, что нехорошо бить лежачего. Топчи кисть с ножом, бей ногой в голову, как в футболе. Бей, пока не откроются двери лифта, ведь ты не знаешь, точно ли ты вырубил нападающего, тем более что люди с психическими отклонениями или принявшие наркотик часто имеют повышенный болевой порог.

4 Нападавший без сознания. Двери лифта открылись — бегом оттуда. Осмотрись, отдышись. Когда уровень адреналина спадет, постарайся трезво оценить случившееся. Осмотри порезы и при необходимости проси прохожих о помощи. Прими решение, нужно ли вызывать милицию. Если да, то только вместе со скорой (чтобы медики сразу зафиксировали повреждения). О том, что делать, если подобная ситуация сложилась не в замкнутом пространстве лифта, а где-нибудь в подворотне, расскажем в одном из следующих номеров.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА "САМООБОРОНА 100%"

КАК ГОВОРИТСЯ

РАЗВОДИТЬ КАНИТЕЛЬ

Канитель — термин из речи мастеров золотошвейного дела. Это золотые, серебряные и медные нити для риз, эполет и т.д., которые изготовляли вручную: раскаляли металл и вытягивали тонкую проволоку. Позже канителью стали называть любое долгое и нудное дело.

КОНДРАШКА ХВАТИТ

По одной из версий, этот Кондрашка — атаман Кондратий Булавин, предводитель народного восстания на Дону в 1707 году. Под началом Булавина восставшие внезапно напали на царский отряд воеводы Долгорукого и разгромили его. Это и стало легендой о Кондрашке, который вдруг приходит и хватает.

БЕЗ ЗАДНИХ НОГ

В основе выражения — наблюдения за миром животных. Например, уставшая от работы крестьянская лошадь спит лежа, совершенно расслабив задние конечности. Если ее разбудить, она поднимется на передние копыта, а задние не будут ее слушаться какое-то время.

ФОТО: DIOMEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СТАНИСЛАВ СЫРЕЦКИХ

P.S. ВПЕРВЫЕ В ПИСЬМЕННОМ ИСТОЧНИКЕ "КАНИТЕЛЬ" ВСТРЕЧАЕТСЯ В 1589 ГОДУ В ОПИСАНИИ ОДЕЖДЫ БОРИСА ГОДУНОВА

15 САМЫХ ОПАСНЫХ ФРАЗ В УСТАХ ЖЕНЩИНЫ

1. Ты ничего не хочешь мне сказать? Провокация в чистом виде. В большинстве случаев это — все равно что предложить: "Вот тебе молоток, сломай себе голову".

2 Ты будешь проходить мимо аптеки? У бывалых самцов первая реакция одна и та же: "Ей нужен тест?!"

3. Тут какая-то лампочка зажглась... Либо так и должно быть, либо она нажала ненужную кнопку, либо прибор (автомобиль, компьютер, водонагреватель) сигнализирует о проблеме, либо уже сломался. Пока добьешься истины, обретешь пару седых волос.

4. Все понятно! Понятно, что ей ничего не понятно, но донести до нее свою точку зрения уже намного сложнее.

5. Нам нужно поговорить.

6. Ты ничего не замечаешь? И только попробуй заметить не то, что должен.

7 То есть тебя не ждать? Ты как бы волен распоряжаться своим вечером, но знай: женщина недовольна и не забудет твоего вероломного отсутствия.

8. Я сегодня такую кофточку (бриллиант, мерседес) мерила!

9 Можешь мне кое-что пообещать? Дальше может последовать что угодно. Что больше так не будешь. Что разрешишь. Что сделаешь. Что купишь. Не пообещать — как-то не по-пацански, пообещать — как-то непредусмотрительно.

10. Тут моя подруга тебя видела... Ощущение такое, как будто родителей опять вызывают в школу. Пусть даже твоя совесть чиста, как раствор для контактных линз.

11 Ты с ней спал? Ни один из двух возможных ответов ее не удовлетворит — это раз. Она не так умна, как казалось, — это два.

12. Я уже почти выхожу.

13. Ты только не волнуйся. Или вот еще: "Только не злись". Вдохнул-выдохнул? А теперь ты услышишь или ерунду, из-за которой ты бы и не вздумал волноваться, если бы не она (а это уже злит), или действительно нечто, из-за чего злятся все мужчины.

14 Все, не надо, я сама. И вот она уже не на шутку обиделась на твое (возможно, случайное) бездействие.

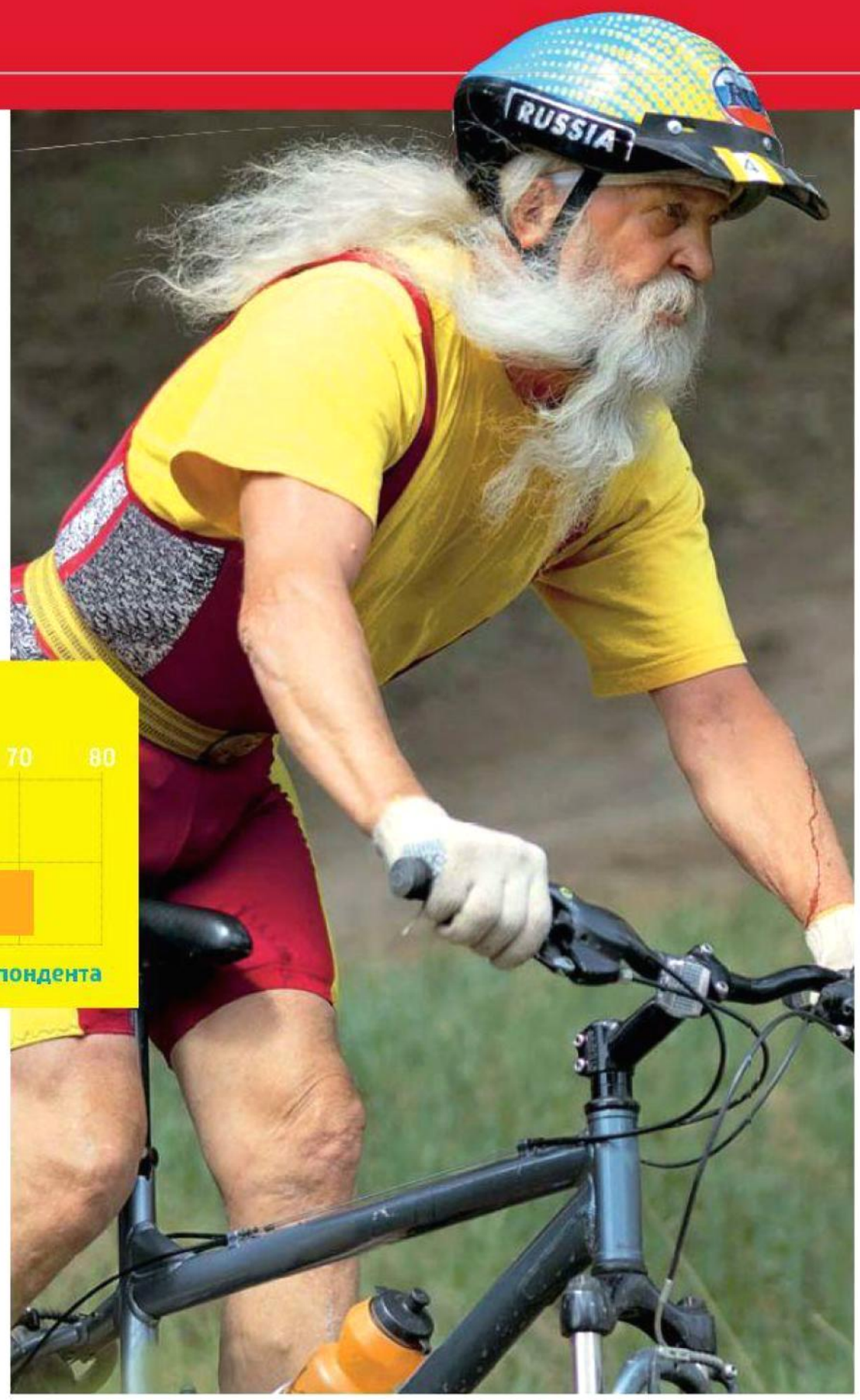
15. А как у нас сейчас с деньгами?

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ

P.S. МУЖЧИНЫ РАЗГОВАРИВАЮТ, ЧТОБЫ РЕШИТЬ ВОПРОС, ЖЕНЩИНЫ — ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ. ДЕЛАЙ ВЫВОДЫ

НА ТРАССЕ НЕ БОЛЬШЕ 70

Мы уступаем пожилым людям место в общественном транспорте. Может быть, в ответ пожилые уступят нам место за рулем?



Нужно ли отбирать права у водителей в 70 лет?

Источник: опрос Men's Health, 7474 респондента

● "Нет медицинских доказательств того, что 70 лет — это предел, после которого водитель обязан расставаться с водительским удостоверением. Наоборот, сегодня мужчины становятся более активными и производительными как раз в последней части своей жизни — по сравнению с тем, как обстояли дела у предыдущих поколений. Другими словами, современный 70-летний мужчина может быть столь же активным, сколь активным был 60- или 55-летний мужчина 10 или 20 лет назад. Безусловно, все это возможно лишь в случае, если человек не пренебрегает медицинскими обследованиями, позволяющими обнаружить ранние симптомы серьезных заболеваний. Конечно, есть и другие аспекты — например зрение. Оно играет ключевую роль для вождения, причем в любом возрасте. Наверное, человек должен обязательно проходить обычную проверку зрения после 70–75 лет, чтобы удостовериться: он ничем не рискует. Но в любом случае я не считаю, что лишение прав по достижении определенного возраста является необходимым. Каждый случай нужно рассматривать индивидуально".

МАЙКЛ МАКНАМАРА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ, ОСНОВАТЕЛЬ MCNAMARA LIFE CHECK CENTRE

● **16 июля 2003 года 86-летний житель Санта-Моники (Калифорния, США) Джордж Рассел Веллер за рулем своего автомобиля на скорости свыше 60 км/ч влетел на фермерский рынок, в результате чего погибли 10 и получили травмы 63 человека. Следствию мистер Веллер заявил, что перепутал педали газа и тормоза. Суд приговорил его к условному наказанию и штрафу, посчитав, что содержание почти 90-летнего старика в тюрьме будет лишь бременем для налогоплательщиков. А в Штатах разгорелась дискуссия на тему того, имеют ли право такие Веллеры садиться за руль.**

ПО ДАННЫМ ЕВРОПЕЙСКОГО СОВЕТА ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ, АВТОЛЮБИТЕЛИ В ВОЗРАСТЕ 65 ЛЕТ (ВРЕМЯ ВЫХОДА МУЖЧИН НА ПЕНСИЮ, НАПРИМЕР, В ГЕРМАНИИ) ПОПАДАЮТ В АВАРИИ НЕ ЧАЩЕ ОБЫЧНОГО. РИСК СПРОВОЦИРОВАТЬ ДТП, СОГЛАСНО СТАТИСТИКЕ, ЗНАЧИТЕЛЬНО ВОЗРАСТАЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ СТАРШЕ 75 ЛЕТ.
Allianz.ru

● "Для пожилых людей имеет смысл ввести особый режим вождения, ограниченный определенным временем или территорией. К примеру, если водитель-ветеран обостренно реагирует на световую нагрузку (то есть резкий свет встречных авто его сильно слепит), за руль ему можно садиться только в светлое время суток. Также можно было бы ограничить зону передвижения пожилых автовладельцев 20–30 километрами от места их проживания, чтобы они рулили только по хорошо знакомой местности".

ЭГОН ШТЕФАН, СПЕЦИАЛИСТ ПО ПСИХОЛОГИИ ВОДИТЕЛЕЙ, КЕЛЬНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

P.S. ИЗЫМАНИЮ ВОДИТЕЛЬСКИХ ПРАВ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ПОСВЯЩЕНА СЕРИЯ "СЕДОЙ РАССВЕТ" МУЛЬТСЕРИАЛА SOUTH PARK

ФОТО: LEGION-MEDIA

ПОСЛУШАТЬ

8–9 ИЮНЯ

STARE MISTO 2013

Львов, стадион "Украина"

Фестиваль — это что-то вроде ночного киномарафона. С одной стороны, по цене одного клубного концерта получаешь много групп, с другой — половина этих групп тебе и даром не нужна, равно как и толпа непонятных людей вокруг. Kaiser Chiefs, Archive, Leningrad Cowboys, IAMX, The Subways, ДДТ и т.д. Решай сам.

10 ИЮНЯ

ЛАНА ДЕЛЬ РЕЙ

Киев, Дворец "Украина"

Приобщиться к сложному внутреннему миру Ланы будет полезно всем, кто не понаслышке знает, что такое любовные отношения с полной самоотдачей. Настройся на вечер чувственных наслаждений.

29 ИЮНЯ

DEPECHE MODE

Киев, НСК "Олимпийский"

Выпустив свой 13-й альбом Delta Machine, легенды синти-попа снова отправляются в мировой тур, чтобы продемонстрировать, как два утомленных жизнью седовласых бухгалтера и густо накрашенный фрик на сцене превращаются во вселенского масштаба хитмейкеров с ураганной концертной мощью.

ПОСМОТРЕТЬ

С 12 ИЮНЯ*

"Эффект колибри"

Очередной боевик с Джейсоном Стэтхэмом, который на этот раз мучается воспоминаниями по поводу тягот, перенесенных в Афганистане. А потом, чтобы отомстить за убитую девушку, нанимается на службу к китайским бандитам. Которых теперь не спасет даже количество.

*Кинопрокатные компании могут изменить дату выхода фильма и его название.

С 20 ИЮНЯ

"Человек из стали"

Очень нелегко жить на Земле, если ты родился на Криптоне и с рождения обладаешь способностями, которые нормальный человек не может себе даже представить. Но в тот момент, когда миру грозит опасность, приходится вспомнить, что ты — Супермен. Даже если тебе не нравится это слово.

С 27 ИЮНЯ

"Война миров Z"

Живые мертвецы — это не шутка. Особенно когда их сотни тысяч. Их почти невозможно убить, имя им — легион, и они уже захватили полмира. И даже герой Брэда Питта не знает, как бороться с этой гниющей напастью. Вернее, пока не знает.

ПОСЕТИТЬ

8 ИЮНЯ

MEN'S HEALTH УРБАНАТЛОН 2013

Киев

Ставшая уже традиционной приключенческая гонка Men's Health в этом году снова пронесется по центру Киева. Впереди — 11 км трассы и восемь искусственных препятствий, а на финише ожидают призы, почет и уважуха. Принять участие в забеге может каждый, кто успеет зарегистрироваться на сайте www.urban.menshealth.com.ua до 6 июня. Старт в 10:00. Покажи, на что способен ты!

29 ИЮНЯ

WORKOUT FEST 2013

Днепропетровск, Фестивальный причал

Воркаут, или уличная тренировка на доступных на любой школьной или дворовой спортплощадке снарядах, победоносно шагает по планете. Приходи посмотреть выступления лучших украинских и иностранных воркаутеров, а заодно попробовать свои силы в этом и других представленных на фестивале видах спорта (паркур, футбольный фристайл, миксфайт, скалолазание и т.д.). Ну и конечно же, музыка — какой фестиваль без нее!

ПОИГРАТЬ

GRID 2

Платформы: PC, PlayStation 3, Xbox 360

Продолжение гоночного симулятора 2008 года Race Driver: GRID, в котором тебя ожидает прежний драйв, но уже на базе обновленного движка. К твоим услугам четыре десятка автомобилей и куча трасс по всему миру. Особая фишка — сервис RaceNet, совместимый с мобильными устройствами. Теперь ты сможешь всегда и везде следить за своим прогрессом и выбирать новых соперников. Релиз игры намечен на 31 мая.

MARS: WAR LOGS

Платформа: PC

Люди колонизировали Марс. Там возникли города, сельскохозяйственные регионы, и все было прекрасно, пока катастрофа не разрушила рай. Вмиг вода стала ценнейшим ресурсом, и теперь контролировать ее источники значит править планетой. За воду идут бои, а ты оказался в этой заварухе и намерен создать летопись марсианской войны. Добро пожаловать в новую научно-фантастическую ролевую головоломку.

P.S. ПРОВОДИ ВЕСНУ ГРОМКО — НАПРИМЕР, 30 МАЯ НА КОНЦЕРТЕ THE OFFSPRING В КИЕВСКОМ ДВОРЦЕ СПОРТА

ПРОЕКТ: СТАТЬ МУЖЧИНОЙ

Добраться до своей мужественности проще, чем ты думаешь, — даже если по пути тебя подбодрят ударом в лицо.

ТЕКСТ: ДЖОЭЛЬ СТЕЙН

ДЕСЯТИЛЕТИЯ ПРОСМОТРА ПОРНУШКИ сделали меня нечувствительным к виду чужих пенисов. Но когда медсестра, ткнув пальцем в размытое пятно на УЗИ моей жены, сказала, что это член, я страшно разнервничался. Для обладателя этого неясного маленького причиндала я — Отец, и он будет чего-то ждать от меня. Каких-то действий. Тех, которые я с презрением и страхом отвергал уже около 40 лет. Ходить в походы, заниматься спортом? Смотреть матчи по телевизору, охотиться, рыбачить, драться? Производить разведку? Я не был уверен, что именно будет нужно, но подозревал, что для этого придется оторваться от компьютера.

Шансов отвертеться не было, так что я решил пройти все эти дурацкие мужские злоключения заранее — а потом написать о них книгу. И я сделал это. Я на старости лет получил свой первый значок бойскаута; я ходил с Дейвом Салмоном из Animal Planet в канадские леса выслеживать медведей; я прошел трехдневный курс молодого бойца в армейском лагере в Форт-Ноксе — стрелял из пулемета, водил танк Abrams и все такое; я продержался один раунд в схватке с пятикратным чемпионом UFC Рэнди Кутюром (Рэнди был добр ко мне). Я практически жил жизнью героя того старого фильма, где один бесхарактерный сынок богатого циника мог получить наследство, только если станет вести себя как мужчина.

Честно признаться, я думал, что мои концептуальные поиски приведут к уже знакомым мне выводам. Я бы с радостью удостоверился, что "быть мужчиной" — это не давить на спусковой крючок пулемета Браунинга и не вырываться из удушающего захвата сзади. Я жаждал подтвердить привитую мне мамулей мысль, что "настоящий мужчина" — это о тех моментах жизни, когда я верен долгу, трудолюбив, готов помочь и достаточно смел, чтобы сказать правду, даже если она не очень приятна.

Но это абсолютно не то, что я понял.

Мамулькины ценности — они о том, как быть примерным членом общества. А проползать по-пластунски под колючей проволокой, стреляя из автомата, поднятого над головой на вытянутых руках, — вот это и есть необходимое мужское дополнение к образу.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

Я понял, что дрожать в палатке от холода, врываться в горящие здания и получать по морде от здоровяка, сидящего у тебя на груди, — вот что делает тебя мужчиной. Не самым первосортным, но какой уж есть.

Звучит излишне брутально из уст манхэттенского очкарика? Что ж, я объясню.

Встретив лицом несколько ударов от Кутюра, я вдруг стал меньше бояться конфликтов на парковках (вот это "бдыщ" — и есть причина, по которой я вел себя как трус годы напролет? Да мне у дантиста бывало хуже...). Починив собственный унитаз, я перестал заискивать перед сантехниками. После курса молодого бойца, когда три ночи я спал всего по 3 часа, я стал более уверен в своей выносливости и в том, на что еще я могу решиться, не изменившись в лице. А вождение ламборгини просто сделало мои гениталии больше.

Конечно, то, насколько ты можешь быть агрессивен, стыдлив, любопытен или подвижен умом, во многом определяется твоими генами. Но ты заметил слово "можешь"? А в реальности только то, что ты делаешь, определяет то, кто ты есть. Так, если просто улыбаться, будешь чувствовать себя счастливее. Так же, просто делая то, что всегда делали мужики, ты почувствуешь себя бóльшим мужиком. Причем процесс возмужания — он самовоспроизводящийся: каждый раз, когда ты заставляешь себя решиться на что-то новое и трудное, ты начинаешь меньше бояться следующего трудного. Например, необходимости признаться на весь мир в том, что когда-то испугался пениса собственного сына.

Адепты теории "Я ничего не смогу изменить в своей жизни" приводят еще одно возражение: то, каков ты есть, якобы определяется твоими детскими впечатлениями. Дедушка Фрейд им нашел. Какая ерунда! Ну да, ты зацикленный на себе зануда. Психотерапевт тебе сказал: давний развод родителей заставляет тебя "прятаться в комфортной зоне". И что тебе дало это новое знание? Ты так и собираешься всю жизнь сидеть в чуланчике, размазывая слезки? Чтобы измениться, достаточно выйти на улицу и совершать поступки.

Я вырос в либеральном городке в штате Нью-Джерси, с либеральными родителями, в самое либеральное время в Америке — ранние 70-е. Несколько месяцев назад я нашел старую кинопленку с отцом в кадре: пять беззвучных минут махания руками в камеру — руками, усеянными шрамами от детских драк на пожах в Бронксе (а еще отец боксировал в колледже, а в армии избил до полусмерти сержанта, будучи рядовым). И вот он я, его прямой потомок — книжный червь и нелепый парень. Все мои друзья — бледные писатели с Манхэттена (ну, есть еще один стендап-комик). Впрочем, я не страдал от этого до памятного визита на УЗИ. Я считал себя выше и умнее этих потных обезьян, наводняющих стадионы и пивбары (я о вас, парни). Я так отчаянно хотел построить собственную уникальную личность, что отбросил все неидеальное и невозвышенное — все, что не входило в мир, где я хотел жить. И плевать, что ничего в этом мире не привлекало женщин.

Я СЧИТАЛ СЕБЯ ВЫШЕ И УМНЕЕ ЭТИХ ПОТНЫХ ОБЕЗЬЯН, НАВОДНЯЮЩИХ СТАДИОНЫ И ПИВБАРЫ

Как же я себя обманывал! В конце концов, пробуя на вкус те самые "мужские дела", я понял, что они не меняют мою уникальную личность — только расширяют ее. Если я теперь могу обойтись без сантехника, это не значит, что я перестал быть занудой с ученой степенью. Просто теперь я зануда, который может извлечь волосы из трубы в ванной.

Помнишь, я говорил, что стал увереннее в себе? А еще я теперь с легкостью делаю то, что присуще любому мужику: мгновенно образую группы с другими мужиками. Раньше я допускал, что настоящие мужланы — те, которые меня всегда пугали, — смотрят на меня с отвращением и досадой. Может, это и так, но, когда я демонстрирую знание их мира, они все равно рады пообщаться. До моих "мужских поисков" я всегда чувствовал нервозность рядом с военнослужащими в форме. Что с ними делать — выразить восхищение, уступить место в транспорте? Или это покажется им отличным поводом вырубить меня с одного удара? А теперь трехдневный опыт в Форт-Ноксе дал мне достаточно информации, чтобы просто поддерживать с ними разговор: где проходили учебу, где служили и все такое. И все в порядке, хотя я еще не до конца избавился от привычки каждую фразу заканчивать словом "сэр".

Моему сыну сейчас три года, и он верит, что я — тот самый парень, который знает все о машинах, может установить палатку и заменить трубу. Потому что это действительно так. Чтобы поддерживать этот авторитет, я просто делаю еще чуть больше "мужских" дел каждую неделю — на глазах у него. И это, как выясняется, лучший способ быть отцом мальчика. ■

МН: Джоэль Стейн — американский журналист, автор книги Man Made: A Stupid Quest for Masculinity

МНЭКСТРА

ЖЕЛЕЗНЫЙ СКОРОХОД

ТРИАТЛОНИСТЫ — ЭТО РЕБЯТА, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРОПЛЫТЬ, ПРОЕХАТЬ И ПРОБЕЖАТЬ 50 С ЛИШНИМ КИЛОМЕТРОВ МЕНЬШЕ ЧЕМ ЗА 2 ЧАСА. ТРИАТЛОНИСТ АЛЕКСАНДР БРЮХАНКОВ О ТОМ, КАК СТАТЬ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ВЫНОСЛИВЫХ ЛЮДЕЙ НА ЗЕМЛЕ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

МНОГО ВЫНЕС

Александр Брюханков о 3 главных и 4 важных компонентах триатлона.

1 Плавание

В триатлон обычно приходят ребята, которые уже занимались на серьезном уровне плаванием, велоспортом или бегом. Но охотнее всего берут хороших пловцов, потому что научить бегуна хорошо плавать сложнее, чем пловца хорошо бегать. В плавании результат сильнее зависит от врожденных данных. Кроме того, в олимпийском триатлоне, если спортсмен медленно плывет, он не успевает попасть в основную группу велосипедистов — пелотон, секунды отставания от лидеров накапливаются, и шансов на победу остается мало. Меня позвали в триатлон, нарушив обычный порядок вещей. Я быстро бегал, но по меркам триатлонистов довольно плохо плавал. Мне повезло: в 17 лет я попал к тренеру, который раньше работал с пловцами, он смог поставить мне правильную технику всего за полгода, и оказалось, что я хороший пловец.

2 Велосипед

В олимпийском триатлоне на этом этапе сильные спортсмены держатся в одной группе, применяют тактические хитрости, чтобы как можно дольше ехать в аэродинамической тени соперника, и приходят на финиш почти одновременно. Поэтому навороченный, дорогой, сделанный по индивидуальному заказу велосипед профессиональному триатлонисту особо не нужен — чтобы ездить в пелотоне, технологии не важны. Часто бывает так, что на соревнованиях, в которых участвуют не только профи, у любителя, если он много зарабатывает, велосипед гораздо лучше, чем у меня. Я езжу на довольно заурядном шоссейнике за 7 тысяч евро, а у него может быть аппарат за пару десятков тысяч.

3 Бег

Это заключительный этап соревнований, и чаще всего именно на нем решается, кто из спортсменов придет первым. Чтобы быстро бежать после того, как ты проплыл 1,5 км и проехал на велосипеде 40 км, нужны лошадиная выносливость и здоровое большое сердце. Например, у меня комфортный пульс, на котором я могу долго бежать, — 170 ударов в минуту, а для большинства людей длительные нагрузки на пульсе больше 140–150 ударов в минуту считаются небезопасными. На деле это означает, что, когда мы участвуем в соревнованиях вместе с любителями, я их обгоняю, как километровые столбы. Как мы добиваемся такой выносливости? Очень просто. Мы много работаем. Например, за неделю на тренировках я пробегаю около 100 км. При такой интенсивности за год снашивается 4 пары тренировочных кроссовок.

4 Характер

Профессиональный триатлон — это жесткий вид спорта. На большинстве соревнований первый этап проводится не в бассейне, а в открытой воде, одновременно стартует полсотни человек, и отдельных дорожек для каждого спортсмена нет. В результате в воде тебя постоянно бьют руками и лягают ногами, чтобы занять выгодную позицию. А могут и притопить, и тогда ты сквозь толщу воды смотришь, как над тобой проплывают конкуренты. Люди вылезают с фингалами, с рассеченными бровями. И все это для того, чтобы оторваться от основной группы, в которой замес продолжается до самого финиша водного этапа. Короче, без мужского характера в триатлоне делать нечего.

5 Гордость

Кто-то считает, что триатлонисты — это ни то ни се, ни рыба ни мясо. Может, в плавании мы действительно слабоваты, если сравнивать с элитой, но с профессиональными велогонщиками мы можем побороться. Мы, кстати, с ними соревновались и показали достойные результаты. Легкоатлеты в последнее время нас зауважали тоже благодаря тому, что мы участвуем с ними в соревнованиях. Наши ребята в таких забегах всегда попадают как минимум в первую тройку.

6 Мышцы и техника

Во всех трех видах спорта работают разные группы мышц. У пловцов обычно закачаны спина и плечи, верхний плечевой пояс, у велогонщиков и легкоатлетов часто ноги сильные, а тело дохлое. У триатлониста тело развито гармонично: у нас накачаны и верх, и низ. Кстати, мне в детстве многоборье понравилось именно тем, что ты развиваешься разносторонне. Правда, есть одно большое “но”. По сути, нам приходится одновременно заниматься тремя видами спорта, причем на профессиональном уровне. Техника должна быть идеальной во всех трех, одной силой триатлон не выиграешь. А это как одновременно три языка учить — немецкий, китайский и какой-нибудь арабский. Овладение одной техникой никак не помогает осваивать две другие. Но зато ни на тренировках, ни на соревнованиях не соскучишься.

7 Чемпионат мира Ironman

Знаменитая гонка — это, грубо говоря, планы на пенсию. Хочется принять в ней участие хотя бы для того, чтобы полностью реализовать свой потенциал — наработанную физическую форму и опыт. Но когда профессионально занимаешься олимпийским триатлоном, не до Ironman. После него надо долго восстанавливаться, а у нас столько времени нет — сезон начинается. Кстати, трехкратный победитель Ironman Крейг Александер начал участвовать в этой гонке только в 35 лет. Так что у меня тоже есть шанс стать настоящим “железным человеком”. Только сначала я все же хочу выиграть Олимпиаду.

АЛЕКСАНДР БРЮХАНКОВ
Возраст: 26 лет
Рост: 183 см
Вес: 73 кг
Серебряный призер чемпионата Европы в индивидуальной гонке (2012 г.)

ЛИХАЯ ТРОЙКА

Триатлоном называют многоборье, которое объединяет плавание, велогонку и забег. Суть гонки — преодолеть эти три этапа без передышки и без промежуточных стартов, как одну дистанцию. Существует много разновидностей триатлона, но среди них можно выделить две главные: знаменитый Ironman, в ходе которого надо проплыть 3,86 км, проехать на велосипеде 180,25 км и пробежать марафонскую дистанцию — 42,195 км, а также олимпийский триатлон, где спортсмены плывут 1,5 км, крутят педали 40 км и бегут 10 км. Эти соревнования отличаются не только километражем, но и правилами велосипедного этапа. В олимпийской версии спортсменам разрешается ехать в группе, как, например, на “Тур де Франс”. Так можно пользоваться аэродинамической тенью соперника. В Ironman во время велосипедной гонки запрещено приближаться к конкурентам. Эти отличия связаны с разным статусом гонок. Олимпийский триатлон — это вид спорта, который создавался специально под Игры и поэтому нацелен на зрелищное завершение гонки в ходе бегового этапа, а Ironman — это тест на прочность, в котором главное — чтобы спортсмену было все время максимально тяжело. Профессиональные триатлонисты занимаются олимпийским триатлоном.

В ОЧЕРЕДЬ

Очередность "плавание-велосипед-бег" не обязательна, но ее придерживаются в большинстве триатлонов. Дело в том, что плавание обычно ставят первым, чтобы спортсмены разогрели мышцы в щадящем режиме, а бег — последним, так как для усталых спортсменов финиш на ногах безопаснее, чем на велосипеде.

Как в первый раз

Так триатлон нашел Александра

Первый раз я участвовал в триатлоне в 15 лет. Я к тому моменту уже 6 лет занимался полиатлоном (бег, метание мяча и/или гранаты, стрельба и силовые упражнения), ездил на соревнования по морскому пятиборью (плавание, бег, гребля, парусная гонка и стрельба), поэтому к многоборьям мне было не привыкать. Как сейчас помню, дистанции были такие: плавание — 300 м в бассейне, затем 8 км на велосипеде и 2 км кросс. Я неплохо проплыл, проехал тоже быстро, кого-то даже обогнал, но потом, когда слез с велика, понял, что бежать не могу. Ноги стали ватные, и при этом было ощущение, что они выгнулись колесом, как у ковбоя, будто я не на велосипеде только что ехал, а на лошади. Как я себя заставил побежать, не помню. Но потом разошелся, нарастил темп, обогнал двух соперников и пришел на финиш вторым. После этих соревнований тренер мне сказал, что триатлон — это мое призвание. Я не поверил. ■

КУЗНИЦА КАДРОВ

Во всем мире триатлон крайне популярен у любителей. Первое: когда чередуешь три вида активности, тренировки никогда не будут монотонными. Второе: это хороший способ проработать все тело сразу. Третье: ты станешь гораздо выносливее, даже если не достигнешь олимпийских высот. Хочешь попробовать, но не знаешь, с чего начать? Сейчас Александр из тебя триатлониста сделает.

ПЛАВАНИЕ

Стоит обязательно позаниматься с тренером, чтобы поставить себе правильную технику. Быстрее всего кроль, поэтому сделай акцент именно на этом стиле. Объясни наставнику, что ты собираешься участвовать в триатлоне, где заплывы нередко происходят в открытой воде, поэтому тебе нужно научиться грести так, чтобы без особых потерь скорости и сил часто поднимать голову над водой. Без этого ты будешь петлять по размеченной буями дистанции.

ВЕЛОСИПЕД

Тебе нужно научиться ездить быстро и при этом выдерживать постоянный темп. Для этого потребуется помощь друга с мопедом или автомобилем. Найдите редко посещаемую транспортом дорогу, сядь на велосипед, а его попроси ехать впереди, равномерно наращивая скорость до предела твоих физических возможностей в таком темпе, чтобы ты не отставал. Когда разгонишься до этой скорости, покрути педали 1 км, отдохни до полного восстановления и повтори еще минимум пару раз.

БЕГ

С непривычки после нескольких десятков километров на велосипеде тебе будет сложно бежать. Чтобы облегчить себе жизнь на соревнованиях, планируй свои тренировки так, чтобы после велика всегда "забегаться", то есть пробегать хотя бы несколько километров. Мы это делаем так: проезжаем 90 км и после этого забегаемся 4 км — из них 3 км быстро и последний километр трусим, чтобы замяться. Ты можешь для начала проехать 10 км и потом попробовать пробежать пару километров. Сразу почувствуешь пользу этого упражнения. И еще один совет, который вытекает из всего вышенаписанного: беговые и велосипедные тренировки лучше проводить в один день, а плаванием можно заниматься отдельно.

ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

ОБЫЧНО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВСЕВОЗМОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ТЕБЕ СОВЕТУЮТ НЕ САМЫЕ ПРИЯТНЫЕ ВЕЩИ — НАПРИМЕР ОТКАЗ ОТ СПИРТНОГО, ДИЕТУ И ЛФК. МЫ НЕ ТАКИЕ. ЧИТАЙ НИЖЕ, КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ПЯТИ СЕРЬЕЗНЫХ НАПАСТЕЙ С ПОМОЩЬЮ ПОСТЕЛЬНЫХ УТЕХ.

01 Занимайся сексом от всего сердца

Если твоя наездница будет хорошенько тебя пришпоривать, вы с большой вероятностью ускачете от твоего инсульта и атеросклероза. К таким выводам пришли исследователи организации New England Research Institutes. Они в течение 16 лет следили за тем, как стареет группа из 1165 мужчин. Оказалось, что те, кто занимался сексом всего раз в месяц, страдали сердечно-сосудистыми заболеваниями в полтора раза чаще тех, кто совокуплялся раз в неделю. И не бойся перегрузить сердечную мышцу, совершая возвратно-поступательные движения. По данным Американской кардиологической ассоциации (American Heart Association), лишь 1% инфарктов со смертельным исходом происходит во время или сразу после полового акта.

02 Сотри бациллу в порошок

Почаще резвись в койке с любимой, и никакая зараза к тебе не пристанет. Ученые из Университета Уилкс выяснили, что налаженная половая жизнь усиливает иммунитет. У участвовавших в исследовании студентов, которые каждую неделю занимались со студентками на дому, уровень иммуноглобулина А был на треть выше, чем у тех, кому везло не так сильно.

03 Как следует разрядись

Чем чаще ты занимаешься сексом, причем до победного конца, тем меньше канцерогенов накапливается в твоей мочеполовой системе, а следовательно, уменьшается риск рака предстательной железы. Эту теорию подтвердили в Ноттингемском университете, обследовав почти 30 тыс. мужчин в возрасте от 46 лет до 81 года. Выяснилось, что риск заработать такую онкологию меньше всего, если выплескивать накопившееся не меньше 21 раза за месяц.

04 Выступи так, чтобы всем запомнилось

Пара подходов к жене до отказа — и ты серьезно снизишь уровень кортизола, гормона стресса, в крови как у себя, так и у нее. Вернемся к тебе: по данным исследования, опубликованного в журнале Biological Psychology, мужчины, регулярно занимавшиеся сексом в течение двух недель накануне публичного выступления (например, на симпозиуме владельцев рыбных ресторанов), на трибуне волновались гораздо меньше тех, кто эти 14 дней игнорировал вторую половину. У первых артериальное давление во время выступления возрастало не так сильно, а после выступления быстрее возвращалось в норму.

ЕЩЕ ОДИН СОВЕТ, КАК НЕ ПРЕВРАТИТЬСЯ В ОВОЩ

В брюссельской капусте содержатся глюкозинолаты, защищающие твой организм от рака, в том числе и предстательной железы. Нарежь ее кочанчики на четвертинки, добавь мелко нарубленный чеснок, полей оливковым маслом и обжарь на гриле.

ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS

05 Тряхни стариной

Английский нейропсихолог Дэвид Уикс потратил 10 лет своей жизни на научную работу, в ходе которой выяснил, что мужчины, занимающиеся сексом не менее 4 раз в неделю, часто выглядят моложе лет на 10. Во время эякуляции в твою кровь выбрасывается, помимо прочих, гормон роста, который и консервирует твой возраст. Правда, Уикс работал не с 20-летними юнцами, а с солидными мужчинами в возрасте от 40 лет и старше, поэтому вернуться в школу, найдя сговорчивую подругу, у тебя не получится. ■

10 МИНУТ ПОДГОТОВКА

5 ЧАСОВ ГОТОВКА

ВОЗЬМИ ЗА ГРУДКИ

КАК ПРИГОТОВИТЬ ПОЛЕЗНУЮ И РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ НА ВСЮ НЕДЕЛЮ ЗА ОДИН РАЗ.

ТЕКСТ: МАРК СЕНСОМ, УИЛЬЯМ ЛИ

УВЕРЕНЫ, ТЫ НЕ В ВОСТОРГЕ ОТ ИДЕИ каждый вечер после работы возиться у плиты, добывая себе ужин, вместо того чтобы спокойно посидеть у камина, потягивая кота за хвост. Мы нашли выход: возьми большой кусок говядины, приготовь его в воскресенье по нашей инструкции, а потом всю трудовую неделю просто отрезай от него куски, добавляй разные ингредиенты, сшь сам и угощай других.

ЗАПАСЫ НА НЕДЕЛЮ

3 кг говяжьей грудинки
1 луковица
1 морковь
1 стебель сельдерея
1 л говяжьего бульона (можно взять кубик)
1 ст. л. вустерского соуса
3 ст. л. красного винного уксуса (или бальзамического уксуса)
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. молотого копченого чили
Соус табаско по вкусу
Несколько веточек тимьяна
Соль по вкусу

ЗАЛОЖИ ОСНОВУ Нарежь лук, морковь и сельдерей кубиками, пожарь на сковороде в масле на среднем огне, переложи в большую емкость для запекания. Мясо натри чили и солью, добавь веточки тимьяна и помести в ту же емкость. Сверху полей соусами и уксусом, залей бульоном. Накрывай посуду фольгой и запекай при температуре 130°C в течение 4–5 часов.

ПРОВЕРЬ МЯСО Когда сработает таймер, осторожно, чтобы не обжечься, подними фольгу. Грудинка должна стать темно-коричневой; с помощью двух вилок проверь, легко ли мясо распадается на волокна. Если все не так, запечатай снова и поставь еще минут на 30. Потом вынь и дай остыть.

УДАЛИ ЖИР Когда мясо остынет, отдели от него жир (если есть) и выброси. Держи грудинку в жидкости, в которой ее готовил, чтобы она не высохла. Теперь ты можешь поставить основу своего рациона на ближайшую неделю в холодильник и доставать оттуда, когда проголодаешься и захочешь поесть нормально, а не давиться бутербродами.

ФОТО: DAN MATTHEWS, GETTY/FOTOBANK

ПОНЕДЕЛЬНИК

Быстрый ужин

ГОВЯДИНА С СОУСОМ КАРРИ И САЛАТОМ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

ЧТО ВЗЯТЬ

200 г грудинки, нарежь крупными кусками
1 луковица, мелко нарежь
½ красной луковицы, мелко нарежь
1 клубень батата (или обычной картошки), нарежь кубиками
1 помидор, нарежь мелкими кубиками
1 огурец, нарежь мелкими кубиками
1 чили среднего размера (можно нарезать тонкой соломкой)
2 ст. л. пакетированного соуса карри из магазина
2 ст. л. оливкового масла
Сок одного лайма
Небольшая горсть кинзы, мелко нарежь
Соль и перец по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ

1. Полей разогретую сковороду маслом, обжарь лук на среднем огне, добавь соус карри и картофель. Дальше готовь на медленном огне 10 минут. Затем закинь говядину, все перемешай и готовь еще минут 5–7.
2. Овощи помести в миску, полей соком лайма, посоли, поперчи и все перемешай. Выкладывай на тарелку вместе с содержимым сковороды, посыпь сверху кинзой и садись есть.

ВТОРНИК

Белок на ходу

ГОВЯДИНА В ЛАВАШЕ С КАПУСТОЙ

ЧТО ВЗЯТЬ

400 г грудинки, нарежь мелкими кубиками
4 лепешки (лучше кукурузные)
¼ кочана красной капусты, нашинкуй
¼ кочана белой капусты, нашинкуй
1 морковь, натри на терке
4 ст. л. нарезанных тонкой соломкой стеблей сельдерея
2 ст. л. белого винного уксуса
2 ст. л. оливкового масла
4 корнишона, нарежь мелкими кубиками
Небольшая горсть петрушки, мелко нарежь
Соль и перец по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ

1. Закинь в миску капусту, морковь, сельдерей, корнишоны, петрушку, полей уксусом и маслом, посоли и поперчи. Все перемешай.
2. Разложи говядину, салат и лаваш по разным ланчбоксам и бери с собой на работу. Когда захочешь есть, заворачивай мясо и овощи в лаваш и, собственно, ешь. И коллег угощай.

СРЕДА

Энергия на весь день

ГОВЯДИНА В ОСТРОМ ТОМАТНОМ СОУСЕ

ЧТО ВЗЯТЬ

400 г грудинки, нарежь крупными кусками
1 банка помидоров в собственном соку
1 зубчик чеснока, подави
2 ч. л. имбиря, натри на мелкой терке
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соуса табаско
2 ст. л. красного винного уксуса
2 ст. л. натурального обезжиренного йогурта
Горсть петрушки, мелко нарежь

КАК ГОТОВИТЬ

1. Разогрей сахар на сковороде на медленном огне до появления золотистого оттенка, добавь имбирь. Через 30 секунд добавь помидоры, чеснок, табаско и грудинку, туши 15 минут. Полей уксусом. Ешь с любым гарниром.
2. Если не доел, засунь остатки в холодильник; если наутро решишь подкрепиться, просто разогрей мясо с соусом в микроволновке, а сверху плюхни йогурт — получится странноватый завтрак, дающий энергию на весь день.

ЧЕТВЕРГ

Перекус перед тренировкой

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ ПО-МЕКСИКАНСКИ

ЧТО ВЗЯТЬ

200 г грудинки, нарежь мелкими кубиками
2 клубня батата
4 маринованных халапеньо или чили, мелко нарежь
4 корнишона, мелко нарежь
½ стакана тертого пармезана (или другого твердого сыра)
2 ст. л. натурального обезжиренного йогурта
Небольшая горсть кресс-салата или кинзы

КАК ГОТОВИТЬ

1. Запекай картофелины в духовке при 200°С в течение 25 минут, надрежь их вдоль и оставь остывать.
2. Положи в картошку говядину, посыпь пармезаном, замотай в пищевую пленку. Остальные ингредиенты пока держи отдельно.
3. Когда придет время идти в спортзал, разогрей картошки в микроволновке, напихай в них оставшиеся ингредиенты, съешь — ослиная выносливость на тренажерах тебе обеспечена.

ПЯТНИЦА

Еда для мышц

ЧИЛИ КОН КАРНЕ

ЧТО ВЗЯТЬ

Рецепт на троих (а если компания будет больше — просто увеличивай объем ингредиентов в соответствующих пропорциях).

800 г грудинки, нарежь мелкими кубиками
1 л говяжьего бульона
1 банка помидоров в собственном соку
1 банка красной фасоли
2 ст. л. томатного пюре
1 луковица, мелко нарежь
4 зубчика чеснока, выдави
2 сладких перца, мелко нарежь
5 кусочков темного горького шоколада
2 ст. л. оливкового масла
Щепотка молотого чили

КАК ГОТОВИТЬ

1. На сковороде разогрей масло, обжарь лук на среднем огне в течение 5 минут. Добавь чеснок, перец, молотый чили, все перемешай, жарь еще 3 минуты.
2. Закинь в сковороду грудинку. Влей бульон, добавь томаты и пюре. Доведи все до кипения, добавь фасоль и шоколад, перемешай. Подавай на стол.

ОСТАНОВИТЕ САМОЛЕТ

МЫ ЗАСТАВИЛИ РЕДАКТОРА БРИТАНСКОГО MH ЯНА ТЕЙЛОРА ТРИ МЕСЯЦА ОЧИЩАТЬ И УСПОКАИВАТЬ СВОЙ МОЗГ В САМЫХ НЕПОДХОДЯЩИХ ДЛЯ ЭТОГО МЕСТАХ. ЯНУ ПОНРАВИЛОСЬ, И ОН ГОТОВ ПОДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ.

МЕДИТИРОВАТЬ В МЕТРО СЛОЖНО. Шумно. Душно. И постоянно кто-то врывается в твое личное пространство. Тем не менее сейчас 8:39 утра, я в поезде (ура, удалось сесть!), и я пытаюсь прочистить мозги, уставившись на жирную изюминку. Вдруг сработает...

Три месяца назад я пребывал в каком-то невротическом кошмаре. Я журналист и хотел бы сидеть тихо, погрузившись в написание статьи. Но современный мир таков, что одновременно с этим мне нужно сделать новую запись в блоге на сайте MH и поминутно отвечать на комментарии читателей; а еще каждые три минуты в почту падает новое письмо, и я вздрагиваю от звукового оповещения; а еще моя престарелая мама освоила SMS, и прямо посреди кульминационного момента репортажа я должен ответить всей, какие у нас в Лондоне погоды... В кабинет все время заходят какие-то люди, новостная лента ежесекундно приносит сообщения о трагедиях и катастрофах... Маховик тревоги в моем мозге раскручивается и становится самовоспроизводящейся системой: к середине дня уже любая поступающая информация увеличивает уровень стресса. Так бывает в аэропортах, когда на багажной ленте вдруг застрянет чемодан, — глядишь, через минуту тут уже полный завал, и лента останавливается. Короче, любой мой день превращался в бардак, я путался, терял волю и ничего не успевал. Надо было что-то менять...

Итак, последние пять минут я изучаю миниатюрный ландшафт изюмины: крохотные долины, тени, неожиданная глубина цветов. Я отмечаю легкие сокращения моих челюстных мышц и слюну под языком, когда подношу изюмину к носу. Совсем скоро я положу ее в рот. Это “осознанное питание”, одна из многих буддийских тренировок, которые

Остановите самолет

я теперь практикую. Цель — приучить разум по команде сосредоточиваться на чем-то одном. Сейчас у меня не особо-то получается (тут глазеют со всех сторон, мешают), но в теории такие тренировки должны очищать мой разум, просто останавливая тот самый маховик в мозге. Изюминка должна подготовить меня к важной встрече, на которую я и сду.

А потом, в будущем, я с ее помощью перестану откладывать дела, стану более собранным, и мозг заработает как новенький.

Но давай вернемся к началу истории. Почему я решил обратиться к медитации (кроме того что это было редакционное задание)? Например, потому что психолог из американского университета Wake Forest Фадель Зейдан экспериментально доказал: уже после четырех удачных сеансов медитации по 20 минут каждый у испытуемых улучшаются внимательность, память и способность ориентироваться в пространстве, речь становится более беглой и плавной (без обычных для меня мычания и слов-паразитов). Если брать по максимуму, то медитация способна повысить познавательную активность мозга на 50%! Правда, для достижения такого результата придется потрудиться. "Некоторые из эффектов медитации обнаруживают себя незамедлительно, — поясняет Зейдан. — Но вообще на пик формы практикующие этот метод приходят только через годы тренировок".

Потрудиться — не проблема, так что я сразу пошел к тренеру по медитациям Майклу Часкалсону. Главный по спокойствию был одет в изящный серый костюм. "Встречался с группой топ-менеджеров одной строительной компании, — объяснил он. — Их начальство отправило ко мне — вспыльчивые, все время ругаются, работа стоит..."

КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА Я ПЫТАЛСЯ МЕДИТИРОВАТЬ, МОЙ РАЗУМ ГДЕ-ТО БЛУЖДАЛ

Часкалсон показал мне несколько техник медитации (см. на странице справа), все они нацелены на тренировку внимательности. Что ж, я попробовал — но через две недели пришел к нему за разъяснениями. Я чувствовал себя больше разочарованным, чем сосредоточенным и продуктивным. Каждый раз, когда я пытался медитировать, мой разум где-то блуждал. Список "Сделать срочно!" на моем рабочем столе только разрастался, а назойливый поток информации все так же рассекал мой мозг на тысячу осколков. Где же, черт возьми, мой новый разум?

Мне просто необходимо было какое-то подтверждение того, что я прогрессирую. Когда ты бегаешь, поднимаешь тяжести или даже играешь в компьютерные игры, понять, насколько ты продвинулся, несложно. А тут что же? "Я запрещаю клиентам даже задумываться об идее совершенствования в медитации, — говорит Часкалсон. — Любая мысль, что ты должен достигнуть определенной цели к определенному числу, — потенциальный источник беспокойства. Просто делай, как сказано, и совершенство придет в свой срок".

Я начал практиковаться каждый день. Медитация в положении сидя во время обеда; изюм в поезде; ясный ум во время про-

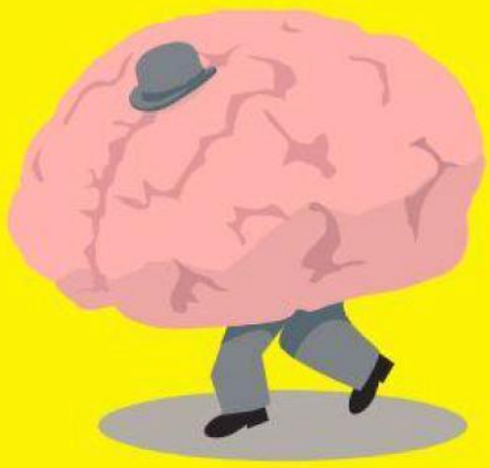
ФОТО: STUDIO 33

гулки по пути в магазин и 60-секундные аварийные остановки за рабочим столом. Сопровождающиеся надеждой, что босс не стоит в этот момент за плечом, размышляя, за что получает зарплату этот спящий чувак.

Спустя еще месяц в таком режиме я вдруг начал замечать, что вхожу в необходимое состояние все легче и почти на автомате. Это как мышечная память — если какое-то движение ты повторил пару тысяч раз, потом оно будет в нужный момент выдаваться автоматически. Мой разум до сих пор норовит утечь куда-нибудь, но я стал намного успешнее ловить его прямо на выходе. На работе почтовый сервер не прекращает бомбардировку, но я (в хорошие дни) умудряюсь пропускать это мимо ушей.

Медитации не сделают тебя умнее или духовнее. Но они научат тебя концентрироваться на одной задаче, не дергаться и вообще — видеть мир вокруг себя. Предполагалось, что в моем случае это будет короткий эксперимент. И по правде говоря, до сих пор нет четкого способа измерить мой прогресс. Но я чувствую, что стал более продуктивным. Так что я продолжу медитировать, мне нравится. Это инструмент, который ставит мой мозг на паузу. Парадоксально, но это — именно то, что всем нам сейчас нужно. ■

ФИТНЕС ДЛЯ МОЗГА



Прокачай свои мозговые мышцы, выполняя эти короткие упражнения, — очистишь разум и поработаешь над концентрацией.

МИНУТА ЯСНОГО УМА

ПОДХОД Сядь прямо на стул с высокой спинкой, стопы на полу. Поставь таймер на своем телефоне на 1 минуту и затихни.

РАССЛАБЬСЯ Сфокусируйся на своем дыхании. Отмечай каждое ощущение во время вдоха и выдоха. Посчитай, сколько вдохов ты делаешь за минуту. Каждый раз, когда твои мысли начинают уползать в сторону, отмечай это и возвращай внимание обратно. Спустя 60 секунд возвращайся.

КОГДА ДЕЛАТЬ Делай это упражнение каждый раз, когда возникает вынужденная пауза в делах: например, когда ждешь перезагрузки компьютера.

МЕДИТАЦИЯ НА ЕДУ

ПОДХОД Прими ту же позицию сидя. Возьми маленький снэк — например изюминку — в ладонь.

РАССЛАБЬСЯ Ощути вес и температуру изюминки. Исследуй цвет, отмечай все изменения, которые происходят с изюминкой, когда ты ее вертишь. Положи ее в рот и прочувствуй, как выделяется слюна и сжимаются челюстные мышцы. Медленно жуй, отмечая каждый звук, вкус и консистенцию, перед тем как проглотить. Если мысли перемещаются на что-то другое — снова возвращай их к еде.

КОГДА ДЕЛАТЬ Каждый раз, когда решил слегка перекусить в одиночестве.

БРОДЯГА С ЯСНЫМ РАЗУМОМ

ПОДХОД Просто пройдись. Но вместо того чтобы забивать голову планами, сроками сдачи и прочими отвлекающими факторами, попробуй сфокусироваться на самом процессе прогулки.

РАССЛАБЬСЯ Отмечай каждый шаг, когда стопы касаются пола. Как перемещается вес. Как сгибаются колени и двигаются бедра (твои, а не девушки впереди). Каждый раз, когда внимание отвлечет красотка или что-то еще, знай, что твой разум "убрел", — возвращай его.

КОГДА ДЕЛАТЬ Одна десятиминутная прогулка после обеда поможет тебе держаться на плаву весь остаток рабочего дня.

МН • НАВИГАТОР ЛЕТО '13

Ты попал в...

ЗООПАРК

ДЕНЬ ЗАКРЫТЫХ ЗВЕРЕЙ

КАК ПРЕДСТАТЬ В ВЫГОДНОМ СВЕТЕ НА ФОНЕ ЖИВОТНЫХ И ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЛИЗА ХУХРА

ЭКСПЕРТЫ

ЕЛЕНА МИГУНОВА
кандидат биологических наук

ЕЛЕНА НЕПРИНЦЕВА
кандидат биологических наук

МИХАИЛ АЛЬШИНЕЦКИЙ
ветеринарный врач

ТЫ ВЛЮБИЛСЯ В АКТИВИСТКУ "ГРИНПИСА", а может, неосторожно пообещал детям показать им большого оленя, совсем как на этикетке "Егермейстера". Так или иначе, ты собираешься в зоопарк.

1 ВЫБЕРИ ВРЕМЯ

Ясно, что в будни ты занят, но все же оцени факт: согласно статистике, в прошлом году Киевский зоопарк посетили 476 тысяч человек, причем подавляющее большинство из них приходило поглазеть на животных по субботам и воскресеньям. Скажись на работе больным, а сам — бегемота с антилопой смотреть: в будни твой шанс увидеть животное, а не череду нестриженых затылков других любопытствующих, увеличивается в разы.

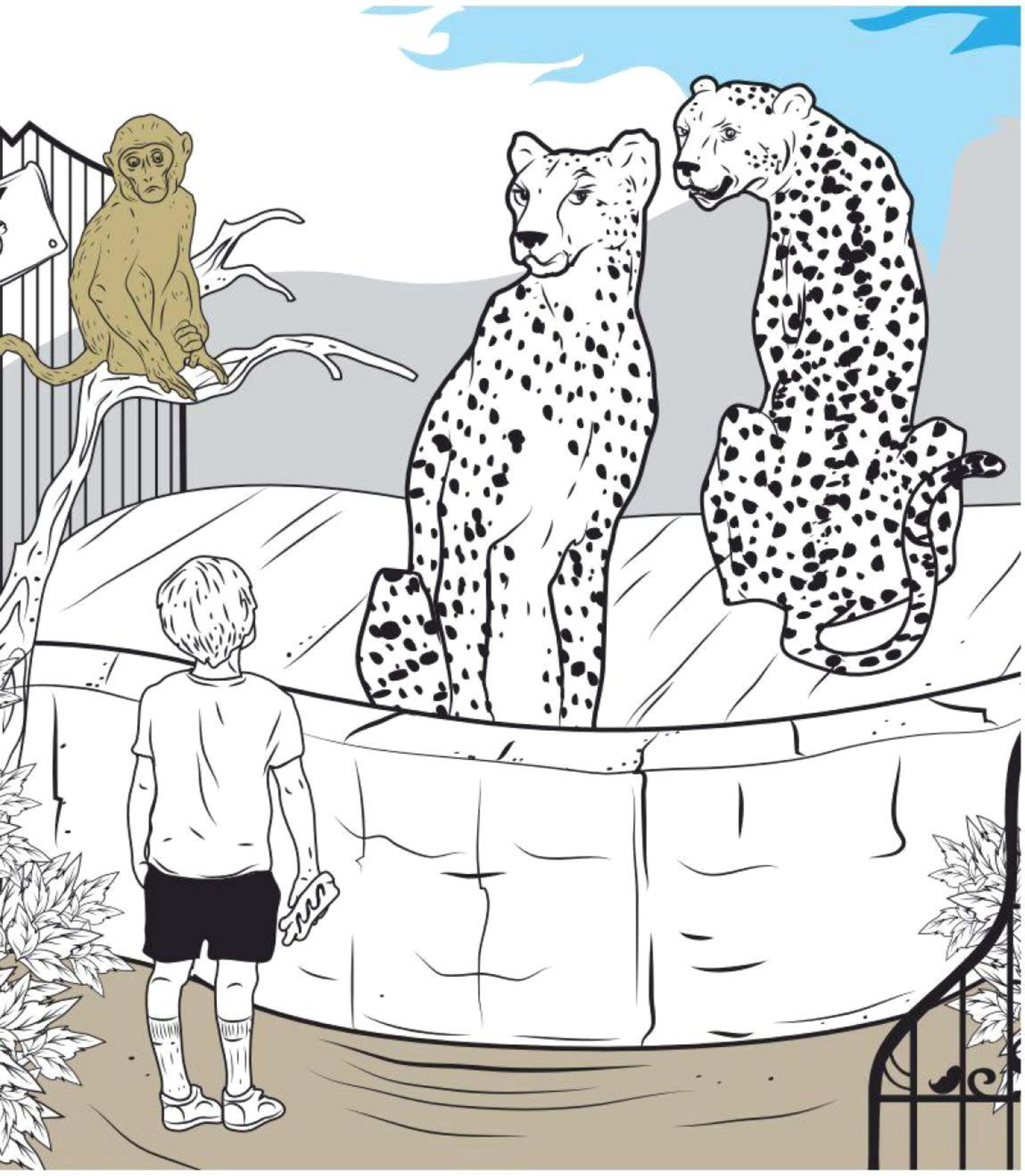
ЕЛЕНА МИГУНОВА: "А я бы вообще рекомендовала приходить зимой: народу мало, почти всех животных мы переводим в теплые небольшие павильоны, и там их легче рассмотреть. Исключение составляют все медведи (кроме белых) — они впадают в спячку, а также гривистые волки и гиеновые собаки — они отправляются в закрытые для посетителей домики. На той же территории, что и летом, остаются некоторые обитатели Африки вроде гепардов и белохвостых гну — они давно адаптировались к нашим условиям и с радостью гуляют в снег".

2 ХЛЕБОМ НЕ КОРМИ

Вешая табличку "Животных не кормить" на все клетки подряд, работники зоопарка пекутся не столько о том, чтобы медвежонок вместе с булочкой не оттяпал тебе руку по локоть, сколько о здоровье самого медвежонка.

МИХАИЛ АЛЬШИНЕЦКИЙ: "Посетители кормят зверей хлебом и тем, что купили на улице, — хот-догами, чебуреками. Это не яд, конечно, но если мучное попадает в корм копытным, то может случиться вздутие. И если животное мелкое, а погода жаркая, все может закончиться летально. Кроме того, хот-доги и чебуреки — это в первую очередь источник низкокачественного протеина и избыток углеводов. Такая пища приводит к нарушению обмена веществ, ожирению, ухудшению качества шерсти и в целом сокращает животному жизнь".

Ты можешь запланировать визит в зоопарк на тот час, когда сотруд-



ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАГЛЯНИ В ЗООПАРК, ЕСЛИ ТЫ...

В Сингапуре

По огромной территории Singapore Zoo животные бродят как у себя дома: никаких клеток здесь нет. Чтобы обитатели зоопарка не передрались, каждый вид поселили в отдельную зону, надежно, но незаметно для глаза отделенную от остальных.

В Лухане (Аргентина)

В местном зоопарке можно зайти в клетку к любому хищнику, погладить его, пощупать или покормить. Подпиши документ о том, что администрация зоопарка не несет ответственности за последствия, — и вперед, рук и ног у тебя все равно по две. Посетителей уверяют, что любые опасения напрасны: животных плотно кормят, да и к человеческому обществу они давно привыкли.

В Биллунде (Дания)

Расположенный здесь Givskud Zoo больше похож на сафари-парк: животные с пяти континентов свободно гуляют по живописной территории, а ты рассматриваешь их из-за руля (ну или с пассажирского сиденья) лендровера.

ники сами кормят животных. Узнать обеденное расписание нетрудно: часто эту информацию размещают на сайте зоопарка, в социальных сетях и объявляют по радио на территории.

3 ОБЩАЙСЯ

Завладеть вниманием животного в зоопарке почти так же сложно, как подружиться с любимым музыкантом на его концерте: ты кричишь и прыгаешь в беснующейся толпе, он такое видит постоянно и порядком ото всех устал. Но, например, медведь начнет махать тебе лапой или гладить себя по животу, заметив, что ты роешься в сумке: животное посчитает, что ты достаешь для него угощение. Большие кошки вроде гепардов или тигров крадутся к ограде павильона, если сразу за ней поставить маленького ребенка — легкую и вкусную добычу. Взгляд жирафа можно привлечь, размахивая руками над головой. Наконец, держись скромнее рядом с обезьяньими вольерами. Эти наши родственнички умеют различать мужчин и женщин и могут встретить тебя как соперника. Чтобы заявить о благих намерениях, нужно повернуться к обезьяне спиной и слегка выпятить зад — именно так поступают приматы, чтобы выразить полное доверие и дружелюбие собеседнику. Но это не приказ, можешь и просто уйти.

4 ПЛАТИ

Если в твоей жизни не осталось других проблем, оформи официальное опекунство над одним из обитателей зоопарка. Привилегии, которые получает опекун, обсуждаются с администрацией индивидуально в каждом случае и зависят от размеров — как животного, так и суммы. Наименьший удар твоему бюджету нанесут не страдающие от наплыва поклонников змеи. Сотрудники зоопарка могут дополнить оформление вольера согласно твоим пожеланиям (посадить дерево для обезьян или построить домик для гисновой собаки), купить животному игрушек или разнообразить его рацион деликатесами, ну и конечно, повесить на клетку табличку с именем благодетеля этой твари. В некоторых случаях дают пообщаться со зверем или даже покормить. Однако в клетку с тигром тебя никто не пустит ни за какие деньги, и взять верблюда, чтобы прокатиться по проспекту Победы, не удастся. ■

МН ГОРОДА БЕРЕТ

ЛЕТО — ЭТО НЕ ТОЛЬКО МОРЕ С ПЛЯЖАМИ И ДАЧА С ТЕЩЕЙ. ЛЕТО — ВРЕМЯ УРБАНАТЛОНА! MEN'S HEALTH И ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР — ДЕЗОДОРАНТЫ GILLETTE — ПРИГЛАШАЮТ НА СТАРТ КИЕВСКОГО УРБАНАТЛОНА, А ЗАОДНО ПОКАЗЫВАЮТ, КАК ЭТО ДЕЛАЮТ ЗА ГРАНИЦЕЙ.

НЬЮ-ЙОРК

- **Координаты:** 40°39' с.ш. 73°56' з.д.
- **Площадь города:** 1213,4 кв. км
- **Население:** 8,2 млн человек
- **Дата проведения:** 27.10.2012
- **Количество участников:** 3300
- **Дистанция:** 15 км
- **Самое сложное препятствие:** заключительный отрезок, на котором участникам надо было перебраться через припаркованные в два ряда такси, затем через автобус, проползти по-пластунски под сеткой и перелезть через стену по канату.
- **Победитель:** Стивен Митчел
- **Результат:** 1 ч. 06 мин. 48 сек.
- **Факт:** в 2012 году в США Урбанатлон проводился не только в Нью-Йорке, а еще в Чикаго и Сан-Франциско. В результате в тот год в США на старт гонки вышло больше 10 тыс. человек, но лишь 17 участвовали во всех трех соревнованиях.

ЧТО ТАКОЕ УРБАНАТЛОН

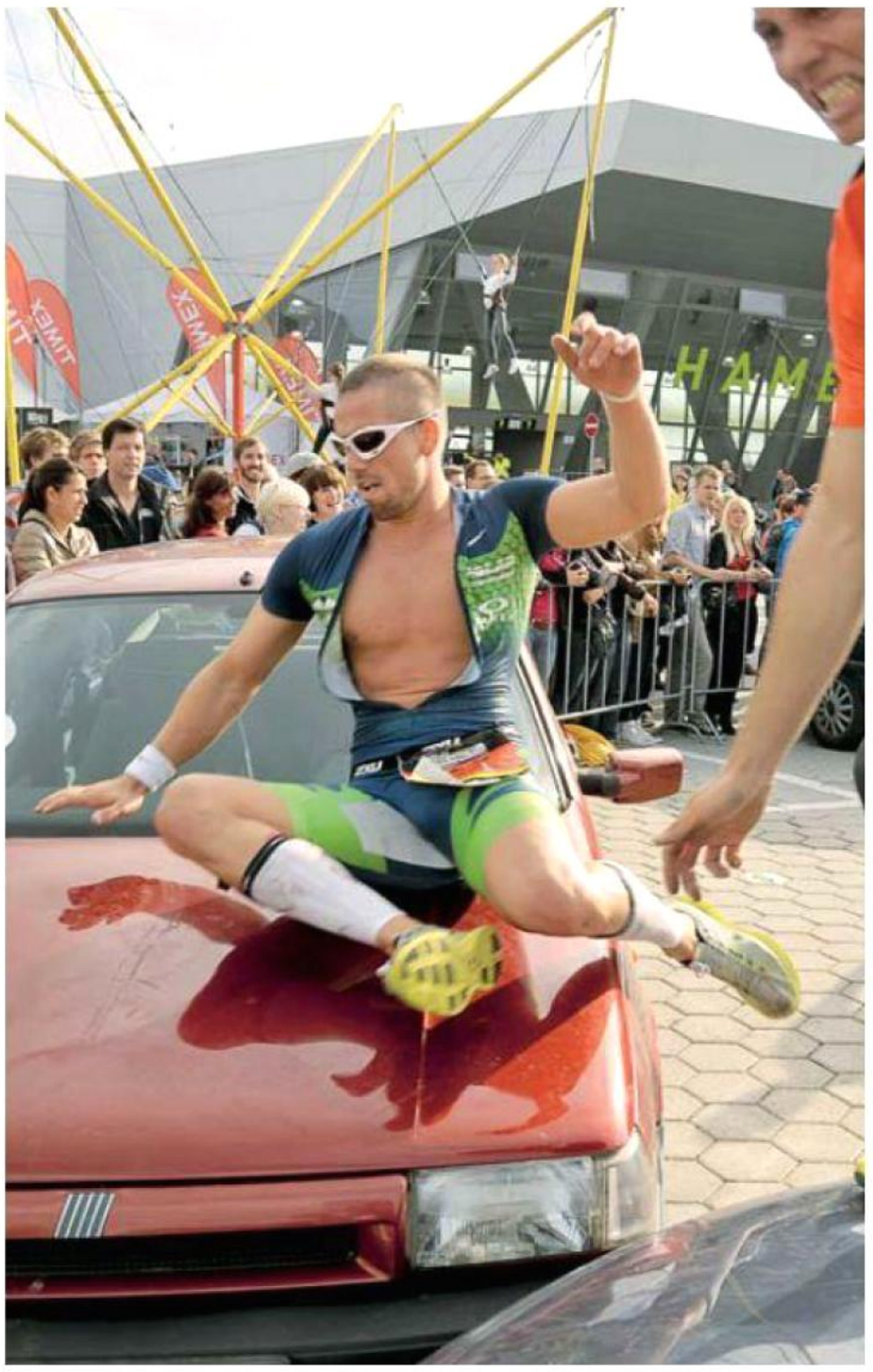
Больше всего наша городская гонка похожа на разминку перед апокалипсисом — участники должны пробежать дистанцию (обычно 10–15 км), преодолевая препятствия, которые в реальной жизни могут встретиться, только если на твой родной город нападет Годзилла. Например, приходится перебираться через забитую стоящими легковушками улицу, прыгать через пустые 200-литровые бочки из-под горючего или переправляться через упрятанную в гранит речку по веревочной переправе. Первый Урбанатлон прошел в 2006 году в Нью-Йорке, и с тех пор гонка стала популярной во всем мире. Мы уже успели провести ее в Сан-Франциско, Чикаго, Сингапуре, Гамбурге, Джакарте, Маниле, Сиднее, Москве, Санкт-Петербурге, Киеве, Мехико.

СИНГАПУР

- **Координаты:** 1°21' с.ш. 103°51' в.д.
- **Площадь города:** 710 кв. км
- **Население:** 5,2 млн человек
- **Дата проведения:** 03.03.2013
- **Количество участников:** 2000
- **Дистанция:** 14 км
- **Самое сложное препятствие:** участок в историческом форте Каннинг — следовало взбежать на холм по лестнице из 200 ступенек, проползти стометровку по-пластунски и сбежать вниз те же 200 ступенек.
- **Победитель:** Джейсон Лоуренс
- **Результат:** 55 мин. 05 сек.
- **Факт:** в качестве приза Лоуренс получил подарки от спонсоров на 13 тыс. сингапурских долларов (около $9500).

ГАМБУРГ

- **Координаты:** 50°33' с.ш. 10°0' в.д.
- **Площадь города:** 755 кв. км
- **Население:** 1,8 млн человек
- **Дата проведения:** 25.08.2012
- **Количество участников:** 4000
- **Дистанция:** 11 км
- **Самое сложное препятствие:** стенка высотой 3 м, сделанная из разрезанного вдоль скейтбордического хафпайпа (ее следовало преодолевать с разбегу).
- **Победитель:** Флориан Райхерт
- **Результат:** 41 мин. 27 сек.
- **Факт:** следуя по маршруту, участники должны были подняться в общей сложности по 1 тыс. ступеней.

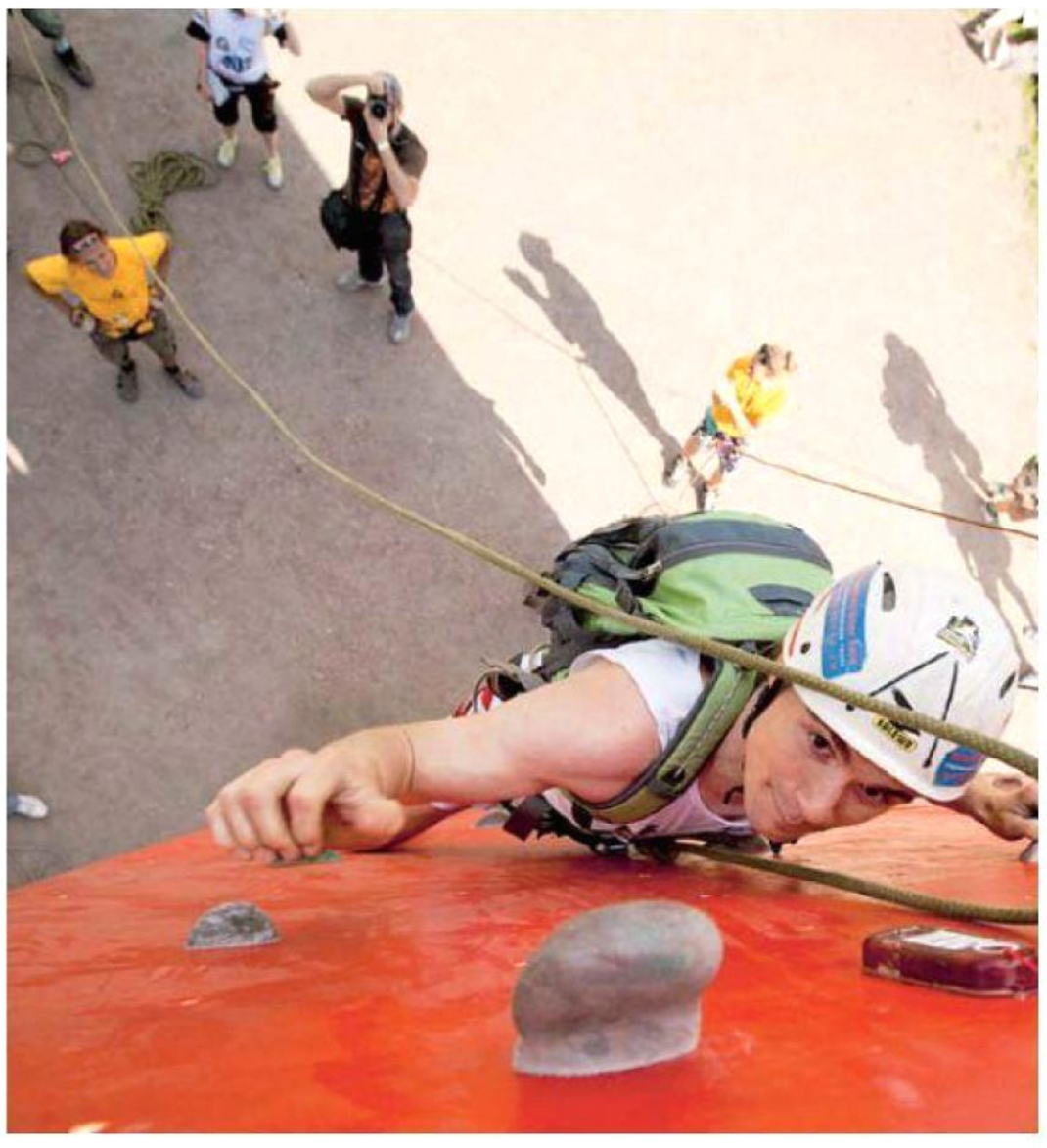


А ТЫ ЗАПИСАЛСЯ?

Про Урбанатлон интересно читать, но участвовать в нем еще интереснее. Следующий украинский Men's Health Урбанатлон пройдет буквально на днях — 8 июня в Киеве. Пробежать 11,5-километровую трассу и преодолеть 8 препятствий сможет любой желающий — конечно, если он успеет зарегистрироваться на сайте urban.menshealth.com.ua (число участников ограничено, лишь 1000 человек получит возможность порезвиться и проверить себя на прочность в городских джунглях). Можешь соревноваться сам, а можешь собрать команду. Призовой фонд Урбанатлона — 25 тысяч гривен, удовольствие от участия — бесценно. Зарегистрируйся до 26 мая, и ты гарантированно получишь футболку участника. До встречи на старте!

ЙОХАННЕСБУРГ

- **Координаты:** 26°12' с.ш. 28°2' в.д.
- **Площадь города:** 509 кв. км
- **Население:** 1 млн человек
- **Дата проведения:** 28.11.2011
- **Количество участников:** 1350
- **Дистанция:** 12 км
- **Самое сложное препятствие:** участок, который надо было преодолеть бегом, держа над головой автомобильную покрышку и прыгая через положенные на бок 200-литровые бочки.
- **Победитель:** Табанг Мадиба
- **Результат:** 51 мин. 30 сек.
- **Факт:** южноафриканский Урбанатлон прошел в Сандтоне, самом дорогом районе Йоханнесбурга.



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

- **Координаты:** 59°57' с.ш. 30°19' в.д.
- **Площадь города:** 1439 кв. км
- **Население:** 4,5 млн человек
- **Дата проведения:** 05.06.2011
- **Количество участников:** 600
- **Дистанция:** 14 км
- **Самое сложное препятствие:** скалодром
- **Победители:** Владимир Левченко и Игорь Клепач
- **Результат:** 1 ч. 13 мин. 54 сек.
- **Факт:** в этой гонке одним из самых важных навыков было умение хорошо сориентироваться. Те, кто сбивались с пути, делали крюк в 4 км. ■

196 СМ
112 КГ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ВАРВАРСК

Что объединяет Конана-варвара и Кхала Дрого из “Игры престолов”? Килограммы мышц, скорость, без которой не выжить в ближнем бою, а также Джейсон Момоа. Ему хорошо удались обе роли, потому что он сам сильный и быстрый. Тренируйся, ешь и отдыхай, как Джейсон, чтобы поскорее присоединиться к нему на вершине пищевой цепочки.

ТЕКСТ: ДЭВИД МОРТОН, ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ЙМЕТОД

Джейсон Момоа — крупный представитель своего биологического вида. Настолько крупный, что в 2010 году его пригласили на главную роль в ремейке "Конана-варвара". Того самого, который принес первый успех Арнольду Шварценеггеру. Откуда такие физические данные? Рост под 2 м достался от родителей (отец Джейсона, кстати, — коренной гаваец), а всего остального парень добился сам.

Детство, отрочество, юность — это серфинг и скалолазание, а затем упорный труд в спортзале. Например, своего Конана Момоа сделал не просто очень сильным, но и быстрым (сам Момоа сравнивает своего героя с "большой кошкой вроде льва"). А это уже задачка со звездочкой, которая требует чуть ли не научного подхода к тренировкам.

Похоже, такие ученые варвары востребованы в Голливуде. После "Конана" парню предложили возглавить орду дотракийцев в сериале "Игра престолов" (Момоа играет вождя кочевников Кхала Дрого). А оттуда оказалось недалеко и до боевика "Неудержимый", где ему довелось играть главного негодяя, с которым борется сам Сильвестр Сталлоне.

Ниже 6 правил, которым Момоа следует, когда тренируется (чтобы приобрести форму настоящего воина), ест для набора мышечной массы и отмечает свои победы.

1.
ТЯГАТЬ ЖЕЛЕЗО СКУЧНО — БРОСАТЬ ВЕСЕЛО

“Я не большой поклонник работы исключительно с железом, — говорит Момоа. — Мне нравятся более естественные нагрузки: потаскать тяжести, чтобы починить что-нибудь в доме, или просто помахать киркой у себя во дворе”. В тренажерном зале Джейсон тоже предпочитает функциональный тренинг. Больше всего ему нравится заниматься с гирями, кидать медбол и стучать кулаками по боксерской груше.

2.
ПИТАЙСЯ ГИБКО

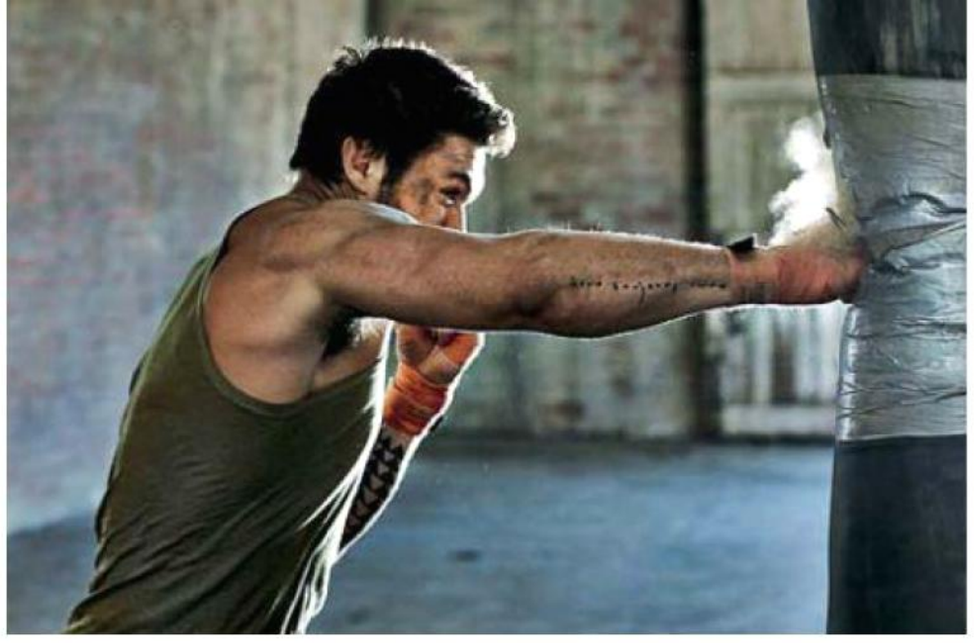
Ты не можешь быть Конаном все время. Когда Момоа готовился примерить унты Шварценеггера, он питался только куриной грудкой (по одной каждые 2 часа). Кроме нее, тренер разрешал парню перекусить бататом, но только тогда, когда тому переставало хватать углеводов для полноценной умственной деятельности. Но роль сделана, и Джейсон перешел на более щадящий вариант дисты: “Побольше постного мяса и овощей, а вечером можно и кружку “Гиннесса”, чтобы не свихнуться от стрессов”.

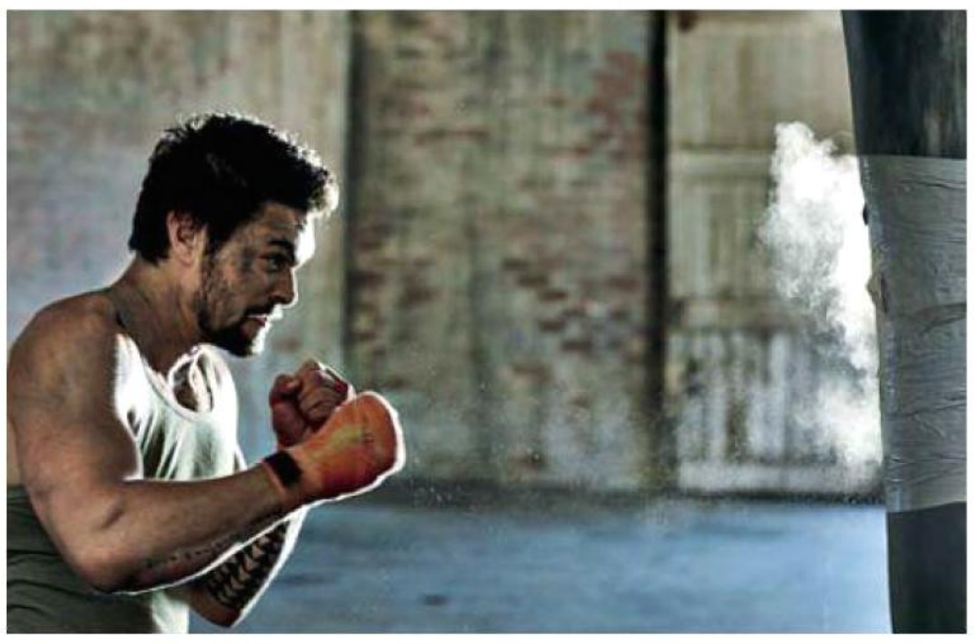
3.
ТОРОПИШЬСЯ? РАБОТАЙ НОГАМИ

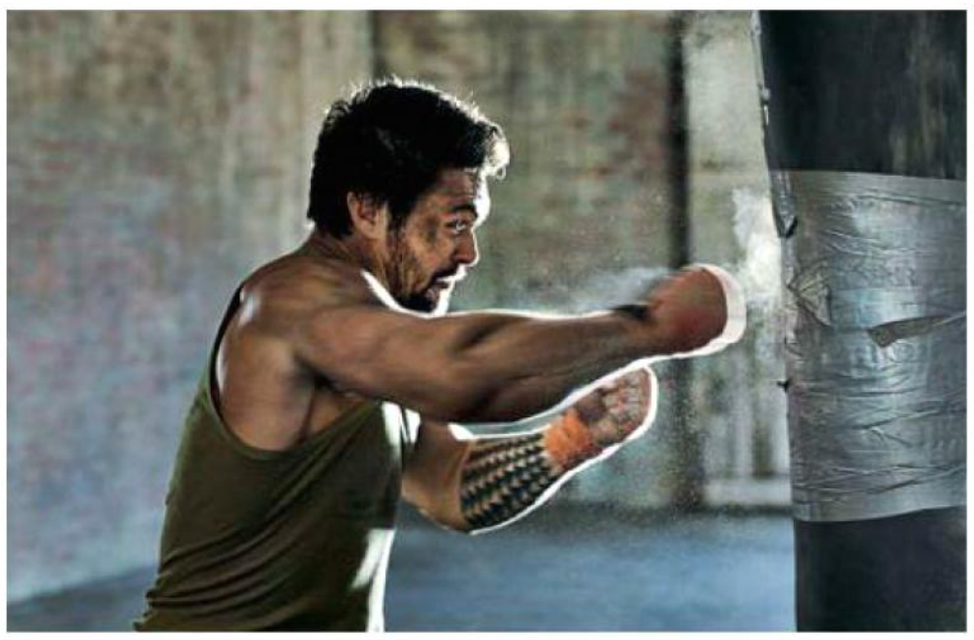
Есть время только на одно упражнение? Тогда приседай со штангой, — советует Момоа. — Приседания не просто усиливают секрецию тестостерона и укрепляют кор. Если ты постоянно делаешь это упражнение, то чувствуешь, как силу набирает все тело”. После разминки сделай 5 подходов по 5 повторов в каждом, стараясь выйти в последнем подходе на предельный для тебя вес.

4.
ПОСТ И РОСТ

Иногда, когда пытаешься набрать вес, стоит немного поголодать. Во-первых, Момоа говорит, что он обожает углеводы, но отказ от них на несколько дней или даже недель “укрепляет характер”. Во-вторых, исследователи из госпиталя Intermountain Medical Center, штат Юта, выяснили, что голодание в течение суток усиливает секрецию гормона роста на 2000%. Кроме того, после поста всегда приятно сесть за стол, который ломится от еды, и как следует отвести душу. Ты это заслужил.





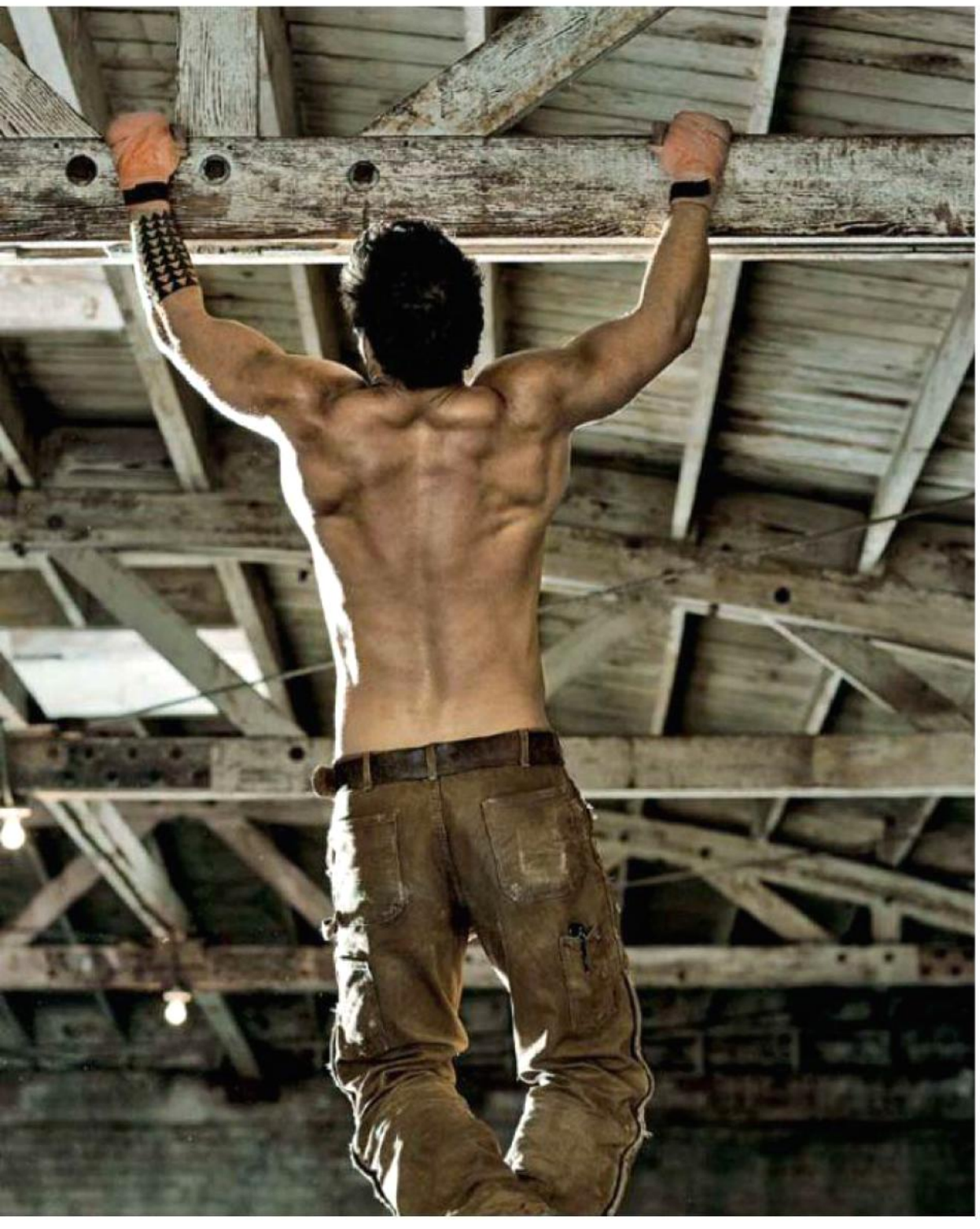


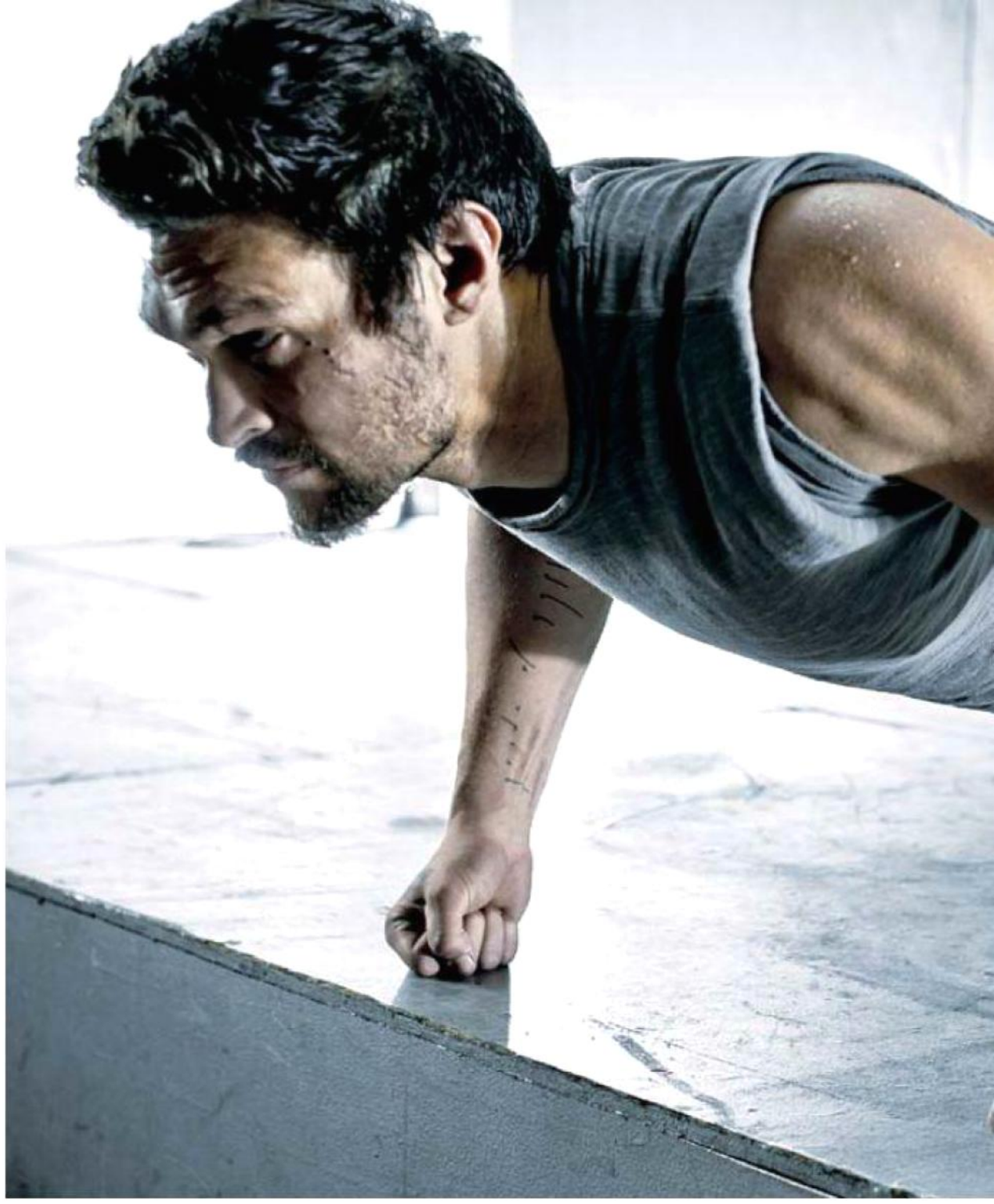
5. ДУМАЙ ОБ ОДНОМ

“Если тренируешься и одновременно паришься о делах в офисе, выложиться на полную не получится, — говорит Момоа. — Поверь мне, я сам постоянно наступаю на эти грабли”. Чтобы не повторять ошибку Джейсона, делая упражнения, представляй, как работают задействованные мышцы. Таким образом ты не только выкинешь из головы рабочие вопросы, но и заставишь мышцы работать интенсивнее. Подтверждено учеными.

6. ЗА ГРЕХИ НАДО ПЛАТИТЬ

Иногда день Момоа начинается так: он встает в 5:30 утра, чтобы пробежать 2,5 км в горку перед завтраком. Актер искупает ошибки вчерашнего вечера: “Я обожаю сигары и выпивку. Но раз позволяешь себе алкоголь, надо сделать все, чтобы эта слабость не сказалась на теле”. Нарушил спортивный режим? Установи на беговой дорожке уклон 15% и беги максимально быстро в течение 30 сек. Теперь установи уклон 0% и иди в спокойном темпе 60 сек. Это один повтор. Сделай таких 10. Сделал? Молодец.





ЕЩЕ МНОГО-МНОГО РАЗ

Момоа умеет быстро набирать мышечную массу. Воспользуйся его опытом, чтобы заметно накачать мышцы рук и груди всего за четыре недели.

Для съемок в “Конане-варваре” актер прибавил 11 кг мускулов всего за 6 недель. По большому счету, как и любой другой атлет, Момоа добивается результата, делая много повторов и мало отдыхая. Но дьявол, как известно, кроется в деталях, и у парня есть свой секрет. “Если ты тренируешься несколько месяцев, твое тело уже адаптировалось к основным движениям, необходимым для набора мышечной массы, — говорит Эрик Лацист, тренер Джейсона. — Поэтому, чтобы опять заставить мышцы работать в полную силу, приходится менять соотношение количества повторов и пауз отдыха”. Суть тренировочной программы, которую Лацист составил для Момоа, заключается в том, что атлет делает много подходов при небольшом количестве повторов и коротких паузах отдыха. В первую очередь это необычный режим нагрузки, и вдобавок так получается втиснуть больше физической работы в меньший промежуток времени.

Тренируйся по этому плану 2 раза в неделю, и тебе обеспечены мощные руки и грудь. Кроме того, Лацист утверждает, что режим тренировок Момоа настолько метаболически активен, что кардио тебе больше не будет нужно.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

В этом тренировочном плане вместо подходов ты будешь выполнять раунды и серии. Сделай нужное количество повторов упражнения (или трех упражнений по очереди, если речь идет о трисете), затем отдохни сколько положено — это будет один раунд. Затем выполни все раунды в серии и переходи к следующей. Теперь очередное упражнение.

ФОТО: PATRIK GIARDINO

РАБОЧИЙ ВЕС

В каждом упражнении используй вес, равный 60% от твоего одноповторного максимума. Не уверен, сколько ты поднимешь в этом движении на раз? Тогда начни с заведомо легкого для тебя веса и, если нагрузки будет не хватать, постепенно увеличивай его.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

При работе с отягощениями это означает, что, отдыхая, ты не возвращаешь штангу на стойки и не кидаешь гантели на пол. Ты должен удерживать снаряды в исходном положении, пока не закончишь отдыхать.

ПАССИВНЫЙ ОТДЫХ

Это привычный для тебя отдых, когда штангу наконец можно вернуть на место и перевести дыхание.

1. ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

Ляг на лавку, поставь ноги шире плеч, сведи лопатки и подай грудь вперед. Сними штангу со стоек, взяв ее хватом шире плеч. Не разводя лопаток, опусти снаряд на грудь (А). Без паузы, мощным движением выжми штангу на прямые руки (Б). Повтори. Сделай 5 повторов, между которыми у тебя будет 5 сек. активного отдыха, — это 1 раунд. Всего в этой серии 5 раундов. Пассивно отдохни 2 мин. и повтори серию еще дважды.

2. ТРИСЕТ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

2.1 Подъем на бицепс

Установи скамью под углом 30–40 градусов и сядь на нее, взяв в руки гантели. Руки опусти вниз и полностью выпрями в локтях, ладони разверни вперед (А). Сгибая руки в локтях, подними гантели к плечам (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори. На протяжении всего подхода держи локти прижатыми к лавке.

2.2 Жим на наклонной

Подними гантели к плечам, согнув руки в локтях до прямого угла и расположив предплечья параллельно друг другу, как на картинке (А). Теперь по сходящимся траекториям выжми гантели над собой (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори. Не позволяй себе отдыхать, опуская гантели на плечи. Твоя цель — постоянное напряжение в рабочих мышцах.

2.3 Разводки на наклонной

Лежа на скамье, подними гантели над собой, повернув ладони внутрь и чуть согнув руки в локтях (А). Не сгибая рук, плавно разведи гантели в стороны и вниз до тех пор, пока не сведутся лопатки (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

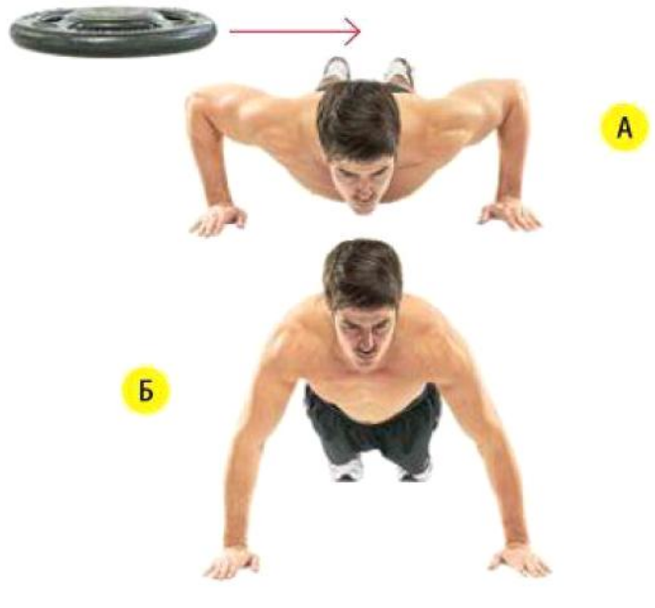
Сделай 7 повторов упражнения 2.1, 7 повторов упражнения 2.2 и 7 повторов упражнения 2.3, после чего активно отдохни 7 сек. Это будет один раунд. Тебе надо сделать еще 3 таких. Теперь пассивно отдохни 2 мин. и проделай еще 3 раунда. В каждом из 3 упражнений делай по 6 повторов, активный отдых — 6 сек. Вновь отдохни 2 мин. и выжми из себя по той же схеме еще 3 раунда по 5 повторов, активный отдых — 5 сек.

3. ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Расположись на брусьях, выпрямив руки в локтях, скрестив лодыжки и чуть наклонив корпус вперед (А). Сгибая руки, опускайся вниз, пока твои плечи не станут параллельны полу (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 4 повтора, активно отдохни на прямых руках 4 сек. Это один раунд. Сделай 4 раунда. Пассивно отдохни 30 сек. Теперь сделай 3 раунда по 3 повтора, активный отдых 3 сек. Вновь пассивно отдохни 30 сек. Закончи упражнение 2 раундами из 2 повторов с 2 сек. активного отдыха.

4. ОТЖИМАНИЯ С ДИСКОМ

Ляг на пол, поместив диск себе на верх спины в районе лопаток. Руки расположи чуть шире плеч, ноги выпрями и соедини ступни (А). Теперь отожмись от пола (Б). Не ложись на пол, а лишь слегка коснись его грудью и повтори движение. Сделай 4 повтора, активно отдохни на прямых руках 4 сек. — получишь 1 раунд. Сделай 4 раунда подряд. Пассивно отдохни 2 мин. и повтори все еще трижды. ■



ОТНОШЕНИЯ

ЧТО ТАКОЕ ПОХО

Читатели MH любят озадачить редакцию каким-нибудь непростым вопросом. Один из таких: “Почему женщины вечно западают на всяких уродов?” Задача разобраться в проблеме была поставлена перед Ариной Винтовкиной, и она, похоже, нашла ответ.

ФОТО: PICDESK/CARLOS NUNEZ

М

Мне неоднократно доводилось слышать мнение, что женщины любят подлецов, мерзавцев и прочих придурков. Мысль, конечно, спорная. Речь ведь не о знакомой тебе по школе истории, когда девочки млеют от хулиганов-двоечников на мопедах. Мои собеседники говорят о распространенной взрослой картине, где девушку разве что розгами не секут за пересоленный борщ, а она при этом привязана к своему мучителю, как Муму к Герасиму. Таких я тоже повидала немало. И сказать по правде, мне понятно возмущение т.н. хороших парней (ХП). Они, значит, стараются изо всех сил, тратят баснословные тыщи на цветы-конфеты-бриллианты, совершенствуют технику куннилингуса, подставляют свои уши под бесконечные женские монологи, а лучшие женщины все равно достаются каким-то огрызкам. И в момент, когда это происходит, униженный ХП сам всей душой хочет стать хрестоматийным мерзавцем. Или хотя бы узнать, чем он хуже этого подлеца. Что ж, спрашивали — отвечаем. Ниже ты найдешь пошаговую инструкцию по выстраиванию "нездоровых отношений", вследствие которых женщина привяжется к тебе если уж не навсегда, то надолго.

А в конце я расскажу, в чем тут подвох.

ШАГ
№1

ИЗМОТАЙ ЕЕ

И не в хорошем смысле — например, долгоиграющим сексом или шопинг-марафоном, — а в самом что ни на есть плохом. Отлично, если женщина много и тяжело работает, допустим, по 16 часов в сутки. Прекрасно, если в оставшиеся 8 она не может сомкнуть глаз, потому что ждет тебя дома и рыдает, обзванивая больницы, морги и твоих бывших. Превосходно, если при этом она подрывает свое здоровье всякими вредными веществами типа табака и алкоголя. Волшебно, если остатков рассудка ее лишают соседи, которые любят послушать в 5 утра "Коррозию металла", пофехтовать на сковородках и поупражняться с дрелью. Можно еще для верности укомплектовать женщину младенцем, который окончательно ее измотает, но это уже по желанию. К чему такое живодерство, спросишь ты? Да все просто. Все беды от избытка нерастраченной энергии и свободного времени у женщин. Шатаясь в праздности по торговым центрам и прочим биеннале, девушка может начать задумываться: почему это ты так мало зарабатываешь, так быстро эякулируешь и так стремительно лысеешь? Не удивительно, если в итоге она придет к выводу, что пора бы ей подыскать другого мужчину. И наоборот: чем меньше у женщины сил, тем хуже она соображает и тем с меньшей вероятностью заподозрит, что в ваших отношениях что-то не так и с этим не только можно, но и нужно что-то делать.

ШАГ №2

ИЗОЛИРУЙ ОТ ОБЩЕСТВА

Если внутренний голос не подсказывает женщине, что она связалась с придурком (мы ведь этот голос усыпили в предыдущем пункте), то тревожные сигналы обычно поступают извне. Подруги, родственницы, добросердечные соседки и коллеги по работе, отзывчивые до чужих заплаканных глаз, — все они могут начать некомплиментарно высказываться в твой адрес и раскачивать девушку на то, чтобы она уже наконец перестала тратить свои пускай и не лучшие, но все же годы на этого проходимца, т.е. на тебя. Хуже того, они могут начать знакомить ее с "приличными" и "достойными" кандидатами. Допустить этого, понятное дело, никак нельзя. Избавиться от неугодного женского окружения проще простого: достаточно первые два-три месяца общения проводить с герлфренд как можно больше времени, изображая парочку попугаев-неразлучников. В кино — вдвоем, в магазин — вместе, на курсы эсперанто — разумеется, парой. Действуя подобным манером, ты в скором времени обнаружишь, что толпы девушкиных приятельниц благополучно рассеялись, как туман над старушкой Темзой. А все потому что негласный женский этикет гласит: если подруга обрела личное счастье и не звонит, то навязывать свое общение и упрекать — мол, а раньше мы каждую неделю отплясывали без лифчиков на барных стойках — не следует. Практика показывает, что растерять друзей и привычку общаться с кем-то, кроме бойфренда, куда проще, чем заново обзавестись компанией.

ШАГ №3

НЕ ОКАЗЫВАЙ ПОДДЕРЖКИ

Точнее, оказывай специфическую поддержку. Поскольку в нашей стране психотерапевта по-прежнему считают кем-то вроде заклинателя змей с повадками наперсточника, а благодаря шагу №2 ряды девушкиных подруг заметно оскудели, бремя выслушивания ее проблем ляжет на тебя. Ты от этой обязанности увиливать не спеши, но реагируй на жалобы правильно. "Правильно" в данном случае — это не пожалеть, рассмешить и скормить очередную терапевтическую шоколадку (так наверняка поступил бы хороший парень, но ты ведь не из таких, да?), а перевести стрелки на нее же. Опять задерживают зарплату? Ну а как ты хотела, если работать в такой вшивой конторке типа вашей, скажи спасибо, что еще паспорт у тебя не отняли. Поругалась с мамой? Можно подумать, у вас когда-то были хорошие отношения. Потеряла кошелек? Ничего удивительного, если быть такой раззявой, странно, как тебя еще в секту не заманили. Нарвалась на эксгибициониста в электричке? А я тебе всегда говорил, что эта юбка выглядит откровенно по-путански. Ну и так далее. Иносказательно, но ты донесешь до девушки главную мысль — "сама дура". Это упрочит твои позиции, предпринятые в рамках шага №3, и дополнительно подорвет ее веру в себя.

ШАГ №4

ПЕРЕЛОЖИ НА НЕЕ РЕШЕНИЕ СВОИХ ПРОБЛЕМ

У каждого уважающего себя мерзавца должна быть какая-нибудь вредная привычка или Неразрешимая Проблема (ключевое слово — "неразрешимая"). А лучше и то и другое. Тяжелое детство, усугубленное истеричной мамашей и двусторонним гайморитом. Бывшая жена-вымогательница. Армия кредиторов с пропиской в Макеевке. Тяга к алкоголю, табаку и блекджеку. Сгодится что угодно, лишь бы в глазах девушки ты выглядел жертвой. Женщин обычно трюфелями не корми, дай только поспасать кого-нибудь,

поэтому она, как пить дать, ринется в бой, едва узнав о твоих страданиях. Зачем это нужно? Во-первых, герлфренд никогда не будет сидеть без дела (см. шаг №1). Во-вторых, твоему скотскому поведению будет незатруднительно найти оправдание (“Ну а кто бы не стал женоненавистником с такой-то матерью...”). В-третьих и в-главных, любой женщине, связавшей свою жизнь с проблемным мужчиной, положена иллюзия собственной исключительности (дескать, она, святая женщина, не бросает тебя в беде), а это мощнейший ресурс. На подобные штуки подсаживаются не хуже, чем на рецептурные седативные. А еще такая иллюзия запросто способна компенсировать нехватку общения и денег, которые ты, как и положено, будешь проигрывать в рулетку и оставлять в стрингах стриптизерш.

ШАГ №5

СКАНДАЛЬ

Многие мужчины не видят существенной разницы между выяснениями отношений и скандалами. А напрасно. Если в первом случае вы ищете пути решения проблемы, пускай и в несколько стрессогенной форме, то во втором — попросту мотаете друг другу нервы. Накопившееся недовольство девушки неизбежно будет требовать выхода. Ссоры и скандалы — их должно быть в вашей жизни много. И громких. И таких, знаешь, чтобы потом глотать валидол и еще неделю ходить с трясущимися руками. Но главное — даже не пытаться направить вашу агрессию в конструктивное русло (уточнять, из-за чего весь сыр-бор, призывать к спокойствию и пытаться поговорить как взрослые люди и т.д.), а просто давать выход эмоциям и тренировать голосовые связки. Хлопотно, конечно, но оно того стоит. Во-первых, регулярная нервотрепка укрепит твои усилия по реализации шага №1. Во-вторых, многим женщинам свойственно принимать скандалы за признак глубоких чувств со стороны мужчины. Дескать, если б не любил — не надрывался бы так, а лежал безучастной чурочкой на диване.

ШАГ №6

КОРМИ ЕЕ ОБЕЩАНИЯМИ

По-хорошему женщина может прожить без чего угодно — без спокойствия, уважения, комплиментов, оргазмов, поездок на Бали и шоколадных конфет, — но только не без ощущения перспективы. Призрачное чувство, что вот там, буквально за поворотом, ее непременно ждет враз посветлевшее будущее, согревает по ночам лучше самого ненасытного любовника. Поэтому не скупись раздавать обещания. Конечно, ты завяжешь приходить домой так поздно, благоухая вискарем и каннабисом. Никто не спорит, что заниматься сексом раз в квартал — неправильно и жестоко, но ты клянешься исправиться и улучшить показатели. Мало денег? Ты заработаешь. Однообразный досуг? Ты его разнообразишь. Кто-то звонит по ночам и дышит в трубку неприятным женским голосом? Ты проведешь разъяснительную работу. Не сейчас, но когда-нибудь. Непременно. Как было в том фильме? “Понимаешь... Надо просто чуть-чуть подождать”. И тут главное — не засмеяться и не конкретизировать, чего именно “надо подождать”. И девушка, даже если очень захочет, никуда от тебя не денется.

ШАГ №7

ПОДРЫВАЙ ЕЕ САМООЦЕНКУ

Последователи фрейдов, юнгов и прочих фопелей не дадут соврать: если человеку регулярно сообщать о том, что он толстый/старый/безмозглый идиот, то очень скоро он и сам начнет себя считать таким. Особенно если этот человек — женщина. Не веришь мозгоправам, поверь мне: убежденность большинства девушек в собственной неотразимости — штука настолько хрупкая, что для ее разрушения даже не придется прикладывать каких-то особых усилий. Если ты имеешь дело с девицей формата “25+”, достаточно, например, взять за правило начинать обращения к ней с оборота “Женщине твоего возраста...” (“...хорошо бы знать, что столица Австралии — Канберра”, “...не стоит рассчитывать на повышение, когда в офисе полно длинноногих стажерок типа вашей Лизочки”, “...пора прекратить тратить столько денег на косметику, если от нее все равно толку ноль” и т.д.). Встречаешься с плоскогрудой худышкой — наводни жилище журналами с фотографиями Анны Семенович и каждый раз удрученно вздыхай, оглядывая девушкин бюст первого размера. Герлфренд с пышными формами (а сами женщины таковыми считают каждую, кто не влезает в топик размера XS) можно регулярно советовать надеть что-нибудь не такое обтягивающее и короткое. Сексом тоже лучше бы заниматься несистематически и строго при выключенном свете. Короче, способов масса. Но результат один и крайне заманчивый: женщина, с которой обращаются подобным образом, будет тиха, покладиста и станет относиться к тебе с особым почтением, поскольку неизбежно придет к выводу, что никому другому она такая будет просто не нужна.

ШАГ №8

СБИВАЙ ЕЕ С ТОЛКУ

Будь непоследовательным. Не путать с “непредсказуемым”, что обычно квалифицируется женщинами как неоспоримое достоинство (“Ой, он у меня такой непредсказуемый — вывез на годовщину в Париж и сделал предложение!”) и эксплуатируется хорошими парнями. Непоследовательность — это про другое. Эскулапы от психологии обычно объясняют подобные штуки на примере приматов и бананов. Пожалуй, и я попробую. Было замечено: если обезьянка жмет на кнопку и получает банан, то со временем она научится жать на нее, только когда голодна. Если нажимает, а ничего не происходит, очень скоро она перестанет это делать и попросту забьет на кнопку. Но — внимание! — если, вне зависимости от того, какие манипуляции с кнопкой производит обезьяна, банан то выпадает, то нет, она будет жать на нее постоянно, бездумно и исступленно, чтобы запастись едой

впрок, поскольку неизвестно, сколько продлится период безбананья. Этот механизм — убойная аддиктивная штука и вызывает стойкую зависимость (к слову сказать, он же лежит в основе любых азартных игр). Если применить все вышесказанное к нездоровым отношениям, которые мы тут, напомню, строим, то у твоей мартышки (прости, девушки) не должно быть четкого понимания, как твоя реакция коррелирует с ее поведением. Сегодня ты пришел с работы, увидел на столе спагетти карбонара и уминал их за обе щеки, нахваливая ее растущие из нужного места руки. Через неделю, получив на ужин то же блюдо, ты закатишь скандал и выгонишь ее из дома с криками: "И на готовку вот этой хрени ты потратила три часа?! Лучше бы ноги побрила и книжку почитала!" И так во всем. Со временем девушкина зависимость от тебя станет в буквальном смысле наркоманской — она день за днем в тумане все будет пытаться тебе угодить.

P.S. **Смею надеяться, дорогой читатель, что ты и сам догадался: я скорее иронизирую, чем всерьез призываю тебя истязать женщин вышеописанным образом. Хотя бы потому — и психологи не дадут мне соврать — что в проблемные союзы чаще всего втягиваются проблемные девушки: выросшие в неблагополучных семьях и на примере собственных родителей наблюдавшие похожее садомазо, закомплексованные, с заниженной самооценкой или просто отчаявшиеся. Решай сам, насколько это твоя целевая аудитория.**

Уважающая себя девушка едва ли станет терпеть твои выходки и быстрее даст деру, чем подсядет на подобное обращение. Впрочем, велик шанс, что и проблемная девушка после 10–15 лет такой жизни с тобой очнется от гипноза — и тогда не будет у тебя большего врага в мире, чем она. Лично я — за здоровые и гармоничные отношения. А чтобы выстроить их, достаточно вести себя диаметрально противоположным описанному в этой статье образом. ■

МН • НАВИГАТОР
ЛЕТО'13

НАКРОЙ ПОЛЯНУ

Что приготовить в походе, когда в рюкзаке только котелок и топор.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

Дикая природа, палатки, отсутствие связи с миром, гитара, растянутый свитер и байки у костра под щебет комаров. И так минимум неделю. Красота! Если бы еще периодически не нападало чувство голода, вообще было бы прекрасно.

И ведь, как назло, на маршруте — ни одной закусочной "У Белочки", не говоря уже о ресторане "Ондатровая симфония". Да и холодильник с плитой остались на Большой земле. А раз так, то мы с помощью шеф-повара ресторана "Экспедиция" Евгения Искандерова выяснили, чем (кроме каши с макаронами) можно питаться в походных условиях. Следуй нашим рецептам и советам, и путники из соседних лесов и опушек сбегутся на запах в ваш лагерь, чтобы отведать приготовленную тобой вкуснятину.

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

С чего начать

Поход без тушенки — все равно что Куклачев без кошек. Сложно себе такое представить. И если кошку собакой никак не заменишь, то вместо покупной тушенки неясного состава запросто можно взять с собой самодельную. Кусок сырой говядины ведь не потащишь в лес. А без мяса в пути будет тяжело. За день до отправления сделай заготовку по нашему рецепту (наш рецепт — для одного человека на неделю, ты готовь, исходя из состава вашей экспедиции).

ТУШЕНКА ИЗ ГОВЯДИНЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

1,5 кг говяжьего филе
150 г сала, нарежь мелкими кусочками
1½ ч. л. соли
2 ч. л. молотого черного перца
1½ ч. л. черного перца-горошка
1 упаковка лаврового листа

Как готовить

1. Хорошо отбей мясо, натри его солью и молотым перцем, затем наруби на куски 4 х 4 см.
2. Возьми 3 стеклянные банки объемом 0,5 л. На дно каждой положи по 4 лавровых листа. Утрамбуй куски мяса в емкости. Сверху выложи сало (не забивай под горлышко — оставь 2 см пустоты сверху банки), а на него — еще 4 лавровых листа и горошинки черного перца.
3. Емкости плотно закупорь фольгой в несколько слоев, поставь на противень и отправь в холодную духовку на нижний уровень. Теперь выставляй температуру 180°С и туши мясо в течение 3 часов.
4. Через 5 минут после того, как сработает таймер, достань противень, с помощью прихватки переверни емкости с мясом горловиной вниз и отправь обратно в выключенную духовку. Оставь остывать. Когда до банок можно будет дотронуться голой рукой, доставай их, плотно закрывай крышкой и складывай в рюкзак.

БАРД-РЕСТОРАН

Подкрепиться в походных условиях можно разными способами: съесть что-то из запасов, принесенных с собой из дома, приготовить блюдо из растительной пищи, которая попадется по дороге, или добыть животный белок из свежепойманной рыбы. Мы предусмотрели все эти варианты.

КУЛЕШ

Что взять
На 4 порции

2 банки по 0,5 л говяжьей тушенки
5 кусочков бекона, мелко нарежь
2 стакана пшенной крупы
2 луковицы, мелко нарежь
1 морковь, мелко нарежь
2 лавровых листа
3 л воды
Соль и перец по вкусу

Как готовить

1. Пшено промой и замочи в холодной воде на 30–40 минут.
2. В котелке (казанке) поджарь бекон. Затем закинь морковь и лук, обжаривай до мягкости, помешивая. Теперь вываливай тушенку. После того как жир из нее растопится, заливай воду.
3. Доведи воду до кипения, закинь лавровые листья и пшено. Готовь, помешивая, пока крупа не разварится, 10–20 минут. Если воды окажется мало, долей. Только не переборщи: блюдо должно получиться гуще, чем суп, но не таким густым, как каша.
4. Для придания кулешу дополнительного аромата можешь взять головешку из костра и опустить на минуту в котелок.

Что взять с собой

Бери с собой продукты, которые не испортятся во время похода. Хлеба бери с тем расчетом, что он не пролежит в рюкзаке больше трех дней. Можешь заранее приготовить сухари — они дольше хранятся, легче и удобнее: буханку черного хлеба нарежь ломтями толщиной не меньше 1 см (мелкие сухарики занимают много места и крошатся), полей маслом, посоли, оставь сушиться на час, потом клади в духовку и выдерживай при 150°C 10–15 минут.

1. Обязательно возьми сухофрукты, орешки, печенье — чтобы перекусывать на ходу.
2. Для придания блюдам дополнительного аромата захвати пакетики с сухими специями (лаврушка, петрушка, укроп, эстрагон, кинза). Не брезгуй и сухими супами — они могут здорово выручить.
3. Макаронные изделия должны быть из твердых сортов пшеницы — они меньше разваривaются. Лучше брать “рожки”: их не надо ломать, и они не пригорают в котелке, как вермишель.
4. Не забудь соль, перец, муку, крупы (пшенную, гречневую, манную), чай, кофе. Сделай для всего этого двойную упаковку: сначала расфасуй по полиэтиленовым пакетам, затем разложи все по матерчатым мешочкам.
5. Из овощей-фруктов — только репчатый лук, чеснок, лимоны, все это тебе пригодится в процессе приготовления походных блюд.

Вдарим костерок в этой дыре

Дрова из лиственных деревьев (ольха, липа, клен, дуб, орех, береза) хорошо горят, от них не разлетаются искры, а их угли не покрываются моментально золой. Правда, прогорают довольно быстро, поэтому нужно нарубить дров побольше. Береза, в частности, дает сильный ровный жар (при этом разжечь можно даже сырую бересту) и мало золы, но может коптить. А вот ольха горит ровно, без дыма и почти не коптит.

С хвойными деревьями будь осторожен — они дают хороший жар и долго не прогорают, но коптят и искрятся. Разводи костер не ближе 10 м от палатки по направлению ветра (палатка должна стоять входом к костру, а задней стенкой к ветру). Костер для приготовления еды должен быть небольшой, чтобы можно было регулировать пламя и вообще — подойти к емкости, в которой кипит ужин.

Переменный поток

Поскольку пятилитровые баклажки с влагой в поход с собой не потащишь, воду придется набирать из природных источников. Лучше всего из родников. Если на пути они не встретятся, бери воду из рек или ручьев — в местах, которые находятся выше по течению от населенного пункта (производств, орошаемых химическими удобрениями полей). Перед тем как что-то готовить на этой воде, брось в нее немного соли, процеди через двойной слой марли и вскипяти. Если нет возможности разжечь костер, а попить хочется, закинь в воду несколько дезинфицирующих таблеток пантоцида (он же галазон — продается в любой аптеке, не забудь захватить перед выходом) из расчета 2 таблетки на 1,5 л воды.

А вообще, собираясь в поход, заранее определи места, в которых будешь набирать воду, чтобы в какой-то момент вовсе не остаться без нее.

ЛЕЩ В УГЛЯХ

Что взять
На 4 порции

4 леща (лучше всего подойдут рыбины среднего размера весом до 1 кг)
3 луковицы, нарежь кольцами
4 ст. л. оливкового масла
Соль по вкусу

Как готовить

1. Рыбу выпотроши*, хорошо промой, натри солью и перцем изнутри (можно добавить сухие специи по вкусу), сбрызни маслом. Добавь в рыбину лук.

2. Заверни рыбу в фольгу (если ее нет под рукой, а в том месте, где вы остановились, есть глина, то обмажь ею рыбу слоем 1–2 см, потом снимешь вместе с чешуей). Сделай в горячей золе углубление для каждой рыбины и помести в него леща в "обертке". Сверху засыпь раскаленными до предела (ярко-красными) углями. Если готовишь в фольге, то тебе нужно будет перевернуть рыбу через 7–10 минут после начала готовки. Спустя это же время рыба будет готова. Леща в глине тоже переворачивай, в этом случае уйдет по 12–15 минут (в зависимости от его размера) на каждую сторону.

3. Перед тем как обмазывать рыбу глиной, убедись в ее огнестойкости: скатай из нее несколько комочков и брось их на угли на 15 минут. Если после обжига шарики не распадутся, то глину можно использовать для запекания.

*ЕСЛИ СВЕЖАЯ РЫБА ТРУДНО ЧИСТИТСЯ, ОПУСТИ ЕЕ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД В КИПЯТОК. ЛУЧШЕ ВСЕГО ЧИСТИТЬ РЫБУ В РУКАВИЦАХ — УКОЛ ПЛАВНИКОМ (НАПРИМЕР, ОКУНЯ) НЕ САМОЕ ПРИЯТНОЕ, ЧТО МОЖЕТ С ТОБОЙ СЛУЧИТЬСЯ В ПОХОДЕ.

РЕПЛИКА БЫВАЛОГО

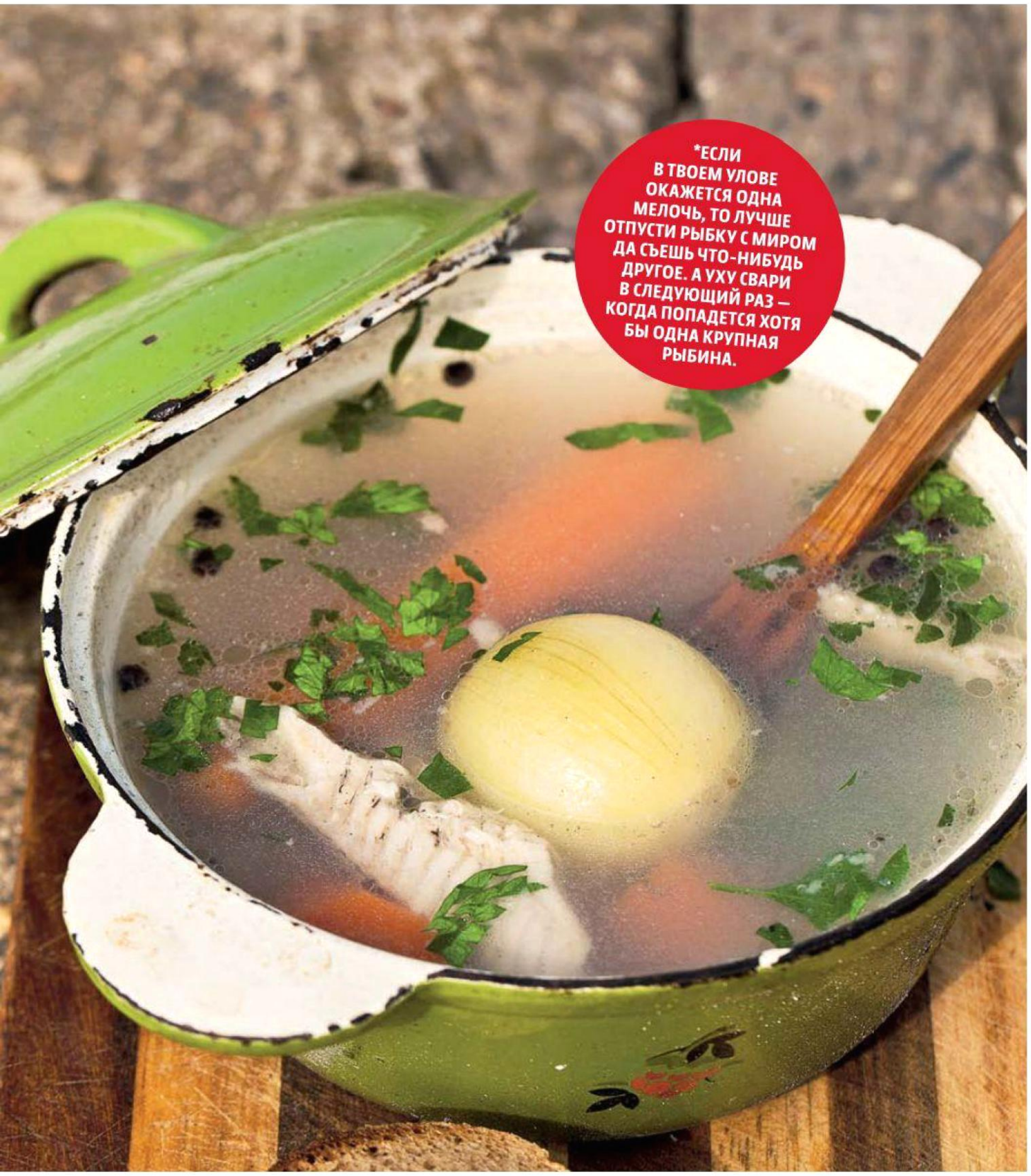
Дизайнер Алексей Яковлев предлагает альтернативный вариант походного хлеба

Хлеба в походе всегда не хватает. Он быстро заканчивается, поэтому часто приходится делать его самостоятельно.

ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО

1 кг муки
500 г сухой фасоли
1 пакетик сухих дрожжей
4 ст. л. сахара
1 ч. л. соли
2 ст. л. жира (например, из тушенки)
Зелень по вкусу

- В отдельной кастрюле смешай муку, сахар, соль, дрожжи. Добавь воду. Хорошенько помешай. Тесто должно быть эластичным и отлипать от рук и от кастрюли. Дай тесту подойти. Теперь его нужно обмять. После этого тесто снова должно подойти.
- Фасоль заранее замочи на 8–12 часов. Перед готовкой слей воду, отвари фасоль в новой воде до готовности. Фасоль разомни, смешай с жиром и зеленью — это будет начинка.
- Раздели тесто на 12 кусков. Скатай каждый кусок в шар. Расплющи ладонью и положи в центр начинку. Заверни края к центру. Разомни руками получившийся пирожок до размера сковородки (идеально, если он будет толщиной 0,5 см).
- Жарь в сковороде (чтобы тесто не прилипло, заранее ее разогрей) без масла, на горячих углях — 2–3 минуты на одной стороне, а потом столько же на другой.


*ЕСЛИ В ТВОЕМ УЛОВЕ ОКАЖЕТСЯ ОДНА МЕЛОЧЬ, ТО ЛУЧШЕ ОТПУСТИ РЫБКУ С МИРОМ ДА СЪЕШЬ ЧТО-НИБУДЬ ДРУГОЕ. А УХУ СВАРИ В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ — КОГДА ПОПАДЕТСЯ ХОТЯ БЫ ОДНА КРУПНАЯ РЫБИНА.

УХА ИЗ СВЕЖЕПОЙМАННОЙ ПРЕСНОВОДНОЙ РЫБЫ

Что взять
На 4 порции

1,5 кг рыбы (окуня, ерша, пескаря)*
2–3 крупные рыбины (судак, щука, язь)
2 луковицы
1 морковь, мелко нарежь
1 корень хрена (или петрушки), мелко нарежь
4 лавровых листа
1 ч. л. черного перца-горошка
1 ст. л. измельченного эстрагона
4–5 л воды
50 г водки
Соль и молотый перец

Как готовить

1. Крупную рыбу почисть, выпотроши, промой и порежь на куски длиной 4–5 см. Мелкую рыбешку заверни в ткань или марлю (в два–три слоя) вместе с головами и плавниками крупных сородичей. Залей холодной водой, посоли, повари на сильном огне 30–40 минут. Сними пену. Выжми марлю. Получившийся бульон процеди. Отходы выбрось.

2. Доведи бульон до кипения, закинь в него лук (целиком, без шелухи), корень хрена и морковь, вари 7–10 минут.

3. Опусти в бульон части крупной рыбы, добавь лавровые листья, эстрагон, перец, посоли и вари на умеренном огне 20–30 минут, следя за тем, чтобы отвар сильно не закипал. И не забывай снимать пену.

4. Влей водку. Потуши в бульоне головешку. Снимай котелок с огня, накрой его крышкой, укутай плотной тканью и дай настояться блюду минут 10.

РЕПЛИКА БЫВАЛОГО

Редактор Дмитрий Сироткин делится рецептом походных блинов

Одной из традиций нашей группы были обязательные блины, которые пеклись в заключительный день похода. Для этого один из участников вез с собой из дому блинную муку, которую оберегал как святыню. Не дай бог, мешочек прорвется, и мука высыплется или отсыреет — провинившегося ждал позор до конца экспедиции и наказание в виде продувки макарон (да, каждая макаронина продувалась, как коктейльная трубочка). Пеклись блины на углях на крышке кана (походной кастрюли овальной формы) на углях (чтобы блины не сгорели, подожди 7 минут после того, как ушло пламя).

ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО

500 г блинной муки
2 ст. л. сахара
⅓ ч. л. соды
1½ ст. л. растительного масла
½ л воды
Соль по вкусу

- В миску с водой, постоянно помешивая, постепенно всыпь муку, затем соду, сахар и соль и тщательно размешай тесто, чтобы не было даже мелких комочков.
- Влей масло, хорошенько перемешай и, смазав маслом крышку от кана, выпекай на ней блины.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

Что взять
На 4 порции

3 стакана гречневой крупы
500 г свежесобранных белых грибов*, нарежь крупными кубиками
1 головка репчатого лука, мелко нарежь
4 зубчика чеснока, выдави
2 ст. л. оливкового (или растительного) масла
Соль и перец по вкусу

Как готовить

1. На дно котелка плесни масло и поджарь на нем лук и чеснок. Добавь грибы, все перемешай, посоли и поперчи, жарь 5–7 минут.

2. Засыпь гречку (крупу лучше замочить с вечера), влей воду (лучше заранее ее подогрей), чтобы она немного покрывала содержимое котелка. Готовь 15–20 минут на среднем огне, пока гречка не размягчится. При необходимости добавляй воду по мере того, как гречка будет развариваться. Снимай с огня, дай настояться 15–20 минут и налетай.

МЯСО С ГРИБАМИ

Что взять
На 4 порции

1 банка тушенки объемом 0,5 л
1 кг грибов (какие найдешь, главное, чтобы были съедобные)
Соль и перец по вкусу

Как готовить

1. Грибы почисть, промой и брось в кипящую воду с солью (2 ч. л. на 1 л) на 2–3 минуты.

2. Плесни стакан воды в котелок и помести его над огнем. Когда вода нагреется, но еще не закипит, выложи на дно тушенку. Как только вода начнет закипать, добавь грибы и влей воду, чтобы она чуть-чуть покрывала содержимое котелка. Посоли и поперчи (можешь добавить специи, которые завалялись в рюкзаке, по вкусу). Доведи до кипения.

3. Спустя 10 минут убавь жар (убери часть поленьев или просто присыпь их землей) и туши все минут 15 на слабом огне, накрыв котелок крышкой. После этого снимай с огня, дай настояться минут 5 и приступай к приему пищи.

ЯГОДА МАНИЛА

Даже медведь может отличить малину от волчьей ягоды. Пора и тебе знать, где и какие ягоды растут и когда они появляются. И заодно научиться делать из них компот, не отходя от куста.

МАЛИНА
Ягоды красные (реже желтые), шаровидные многокостянки. Растет в Украине где угодно. Плодоносит с конца июня по конец августа.

ЗЕМЛЯНИКА
Ягоды розово-красно-белые, встречается в лесостепной зоне. Растет на степных лугах, лесных вырубках, полянах, лесных опушках. Плодоносит с июня по сентябрь.

КОСТЯНИКА
Ярко-красные ягоды довольно большого размера с крупной косточкой. Растет в лесах среди кустарников, на умеренно влажных, мшистых почвах. Созревает с июня по август.

БРУСНИКА
Ягоды круглые, ярко-красного цвета. Распространена на всей территории Украины, растет в хвойных и смешанных лесах. Поспевает в августе-сентябре.

ЧЕРНИКА
Несмотря на название, эта ягода — скорее синяя, с сизоватым налетом. Растет в широколиственных и хвойных лесах и на болотах. Плодоносит с июля по сентябрь.

ЕЖЕВИКА
Крупные ягоды черного цвета с сизым налетом, похожи на малину. Найти ее можно у берегов рек, в оврагах с влажной почвой, на полях и заливных лугах. Плодоносит с августа по сентябрь.

ЯГОДНЫЙ КОМПОТ

ЧТО ВЗЯТЬ
1½ кг ягод, 1 стакан сахара, 2–3 л воды

КАК ГОТОВИТЬ

- Ягоды перебери, промой, насыпь в котелок и немного потолки. Залей водой.
- Котелок подвесь над огнем. Как только вода закипит, добавь сахар, перемешай. Когда сахар полностью растворится (это займет минут 5–7), снимай с огня. Пей охлажденным.

ОРГАНИЗМ

ЧТО БЫ ТЫ БЕЗ СЕБЯ ДЕЛАЛ

Сейчас мы научим тебя самостоятельно решать проблемы, к которым ты даже не мечтал подступиться в одиночку. Читай внимательно, в жизни чего только не бывает.

ТЕКСТ: МАРК СЭНСОМ, АРТЕМ БЕТЕВ

ФОТО: SUN LEE

ИЗЛЕЧИ ПОХМЕЛЬЕ

ЭКСПЕРТ: Том Сандерс, профессор медицинского факультета Королевского колледжа, Лондон

СДЕЛАЙ КОКТЕЙЛЬ ИЗ 5 КОМПОНЕНТОВ, КОТОРЫЙ ОБЛЕГЧИТ ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛЬНОГО ОТРАВЛЕНИЯ ЗА 1 ЧАС.

1 ПОБЕДИ ТОШНОТУ

10 ломтиков свежего корня имбиря брось в 750 мл кипящей воды, вари 10 минут, затем процеди жидкость. Теперь в этой воде много 6-гингерола – вещества, которое успешно борется с твоим желанием поблевать.

2 ЗАРЯДИ БАТАРЕЙКИ

Налей в кувшин, где уже плещется вода с гингеролом, 250 мл апельсинового сока. В нем много фруктозы и глюкозы, которые дают энергию и ускоряют вывод токсинов из организма. При этом сок не вызывает скачков уровня сахара в крови.

3 ПРОЯСНИ ГОЛОВУ

Добавь в смесь 2 растворимые таблетки аспирина или парацетамола. Это то, что называют паллиативным лечением: особого вклада в очищение организма аспирин не внесет, но головную боль немного притушит.

4 ИЗГОНИ АЛКОГОЛЬ

Если ты вчера заложил за воротник совсем уж ударно, твоя печень с утра все еще перерабатывает спиртное. Добавь в кувшин витамин B_6 (пиридоксин), который защищает печень от этанола и его метаболитов. Для коктейля подойдет ампула с раствором для инъекций (содержание пиридоксина 0,01 г), или просто разотри таблетку витаминов группы В (и то и другое продается в любой аптеке).

5 ВОССТАНОВИ ВОДНО-СОЛЕВОЙ БАЛАНС

Добавь два пакетика порошка для приготовления солевых растворов вроде “Регидрона”. Этот ингредиент восполнит в твоем организме запас электролитов. Тех самых, которые ты вчера расточительно слил в писсуар.

Хорошенько размешай получившуюся смесь и пей в течение часа по 250 мл раз в 15 минут. Конечно, удовольствия от этого напитка не получишь, но за позитивными эмоциями ты охотился вчера. Сегодня за них надо платить. С коктейлем Тома Сандерса ты еще дешево отделаешься.

СОХРАНИ ЛИЦО

ЭКСПЕРТ: Ольга Сабельникова, редактор рубрик "Дело вкуса", "Для пользы тела", МН

У тебя завал на работе, ты переживаешь бурный роман с длинноногой блондинкой... Короче, мало спишь и много волнуешься. От такой жизни кожа на лице стала похожа на кожу на коленках. К тому же на лбу полезли прыщи, с которыми ты вроде как давно попрощался. Не отчаивайся. Эта маска приведет твое лицо в норму меньше чем за полчаса.

КОМПОНЕНТЫ

1 ст. л. зерен кофе
3 ст. л. натурального меда (консистенция роли не играет)
3 ст. л. простокваши
2 ч. л. соли

- Преврати зерновой кофе в молотый с помощью кофемолки.
- Добавь в кофе остальные ингредиенты, перемешай получившуюся смесь до образования однородной массы и поставь на 1 час в холодильник.
- Смочи кожу лица теплой водой.
- Аккуратно, массирующими движениями по часовой стрелке нанеси маску на лицо (кожу вокруг глаз не трогай).
- Оставь смесь на лице на 5 минут, а затем смой теплой водой и высуши кожу полотенцем.

1 ВЕРНИ МОЛОДОСТЬ

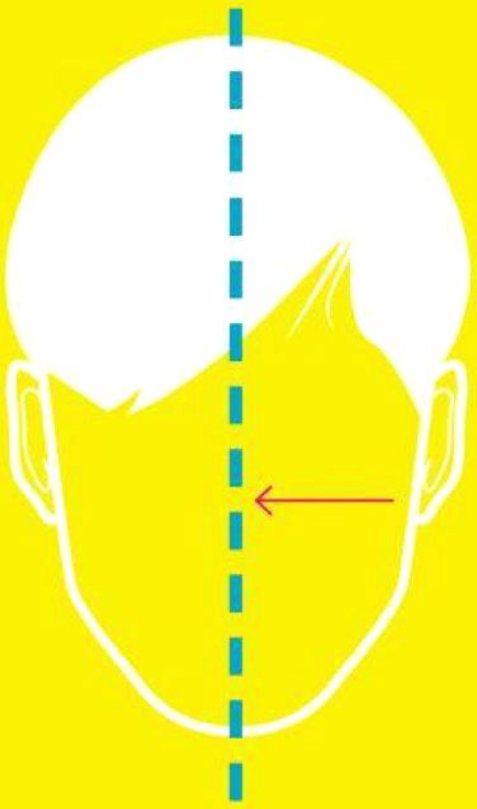
Молочная кислота, которой полно в простокваше, – хорошее средство для удаления верхнего слоя омертвевших клеток кожи. Кроме того, она повышает способность кожи удерживать влагу, сглаживая морщины на лбу.

2 ПОБЕДИ ПРЫЩИ

Помнишь, мама в детстве давала тебе мед от простуды? А все потому что его компоненты хорошо справляются с инфекциями и снимают воспаление. Коже эти свойства меда тоже пригодятся.

3 ВЕРНИ КОЖЕ УПРУГОСТЬ

Молотый кофе обладает пилинговым эффектом – вдобавок к тому, что сужает сосуды и стягивает кожу. А значит, ты избавишься от красных пятен и обвисшего эпидермиса на лице.



ВПРАВЬ СЛОМАННЫЙ НОС

ЭКСПЕРТ: Дарья Савватеева, лор-хирург, к.м.н.

Во-первых, заруби себе на носу: если удар по голове был настолько сильным, что у тебя сломался "хобот", могут быть и другие травмы (возможно, более серьезные), которые видны лишь на рентгеновском снимке или компьютерной томограмме. Самолечение в такой ситуации оправданно, только если до ближайшего травмпункта надо пару недель идти по лесу. Во-вторых, если решил все-таки действовать сам, не медли: вправляй нос в первые 3–5 часов после травмы. Иначе все закроет гематома, и придется ждать несколько дней, пока припухлость спадет.

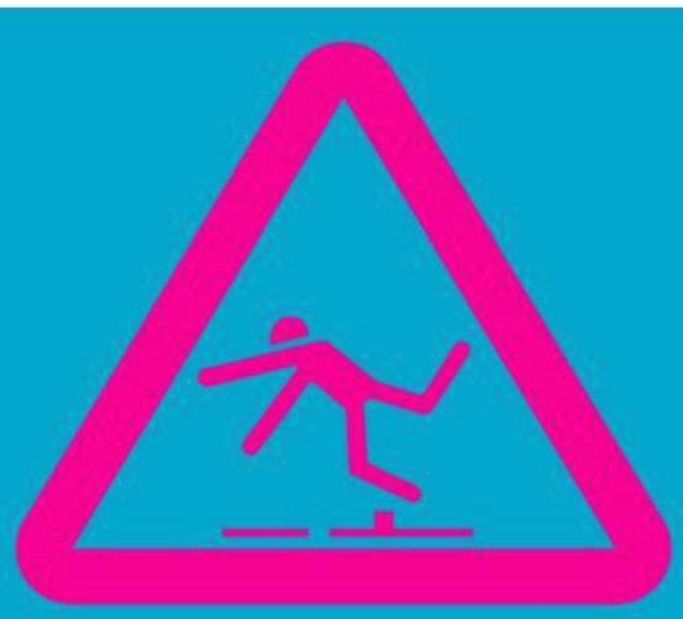
1 Оцени характер повреждений. Если спинка носа запала, без врача не обойтись. Даже не пытайся — будет больно, небезопасно, да и вряд ли получится что-нибудь сделать. Ты сам сможешь поставить нос на место, только если он сместился вбок, причем не сильно — на несколько миллиметров.

2 Приложи на 5 минут к переносице холод, например, в виде завернутого в полотенце пакета с замороженными овощами. Будет не так больно, когда ты перейдешь к следующему шагу.

3 Возьмись указательным и большим пальцами за спинку носа в том месте, где она искривилась после удара, и потяни немного вниз, а затем вбок — так, чтобы вернуть нос в исходное положение. Ты услышишь, как он встанет на место (если не будешь уж слишком сильно орать).

ВПРАВЬ ВЫВИХ ПЛЕЧА

ЭКСПЕРТ: Эрик Вайс, профессор кафедры экстренной медицины Стэнфордского университета



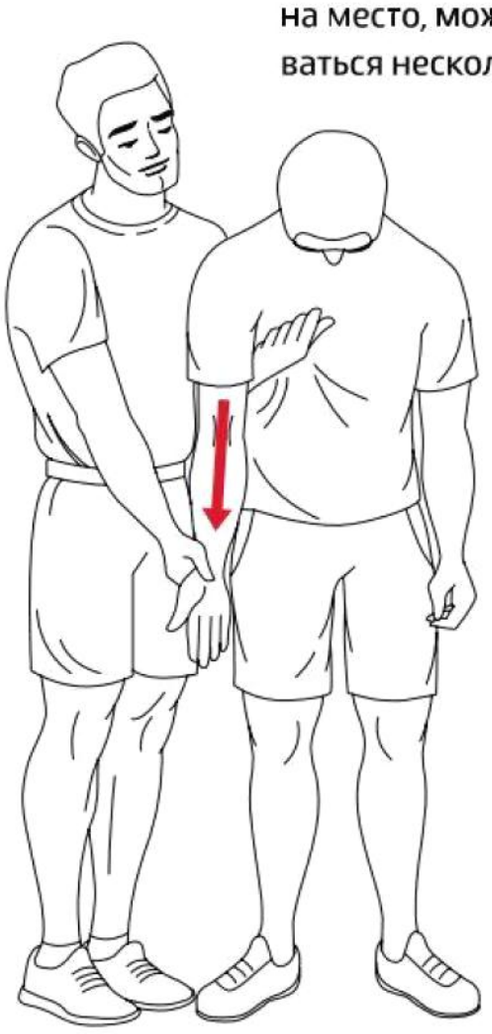
Как и перелом носа, разобранный по косточкам плечевой сустав нужно лечить у врача в больнице. Наши рекомендации по самостоятельному вправлению вывиха пригодятся тебе только в том случае, если квалифицированную медицинскую помощь ждать неоткуда.

У тебя есть 5 минут

В полевых условиях вывих плеча нужно вправлять как можно быстрее после травмы (в течение первых 5 минут), пока не начался мышечный спазм.

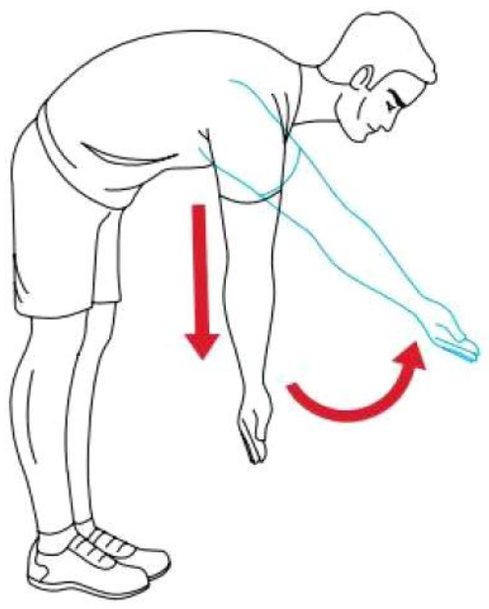
1 ПОДДЕРЖИ ПОСТРАДАВШЕГО

Пострадавший должен встать на ноги. Подойди к нему сзади и сбоку, со стороны вывихнутого плеча. Попроси его расслабить верхнюю половину тела — так, чтобы он наклонился вперед. Одной рукой придерживай его за грудь. Его травмированная рука при этом должна свободно висеть.



2 ТЯНИ И ПОДНИМАЙ

Аккуратно разверни за запястье травмированную руку ладонью вперед, затем потяни вниз от себя. Продолжая тянуть травмированную руку от себя, начни поднимать ее снизу вверх и вперед, как изображено на картинке. Не совершай резких движений, тяни осторожно. Для того чтобы плечо встало на место, может потребоваться несколько минут.



3 НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ? ЗАФИКСИРУЙ

Ты сделал две попытки вправить вывих, но плечо так и не встало на место или твои манипуляции причиняли пострадавшему невыносимую боль? Не мучай больше товарища, придется ему добираться до врача в разобранном виде. Подготовь пострадавшего к трудной дороге — примотай конечность бинтом или куском ткани к торсу. Не забудь положить под мышку с травмированной стороны небольшую подушку или валик, чтобы надежно зафиксировать поврежденный сустав.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЛЕСЯ ЧЕРНЫШ/BANG! BANG!

СПРАВЬСЯ С ФИНГАЛОМ ЗА ТРИ ДНЯ

ЭКСПЕРТ: Светлана Суровых, челюстно-лицевой хирург, к.м.н.

Свежим синяком под глазом ты гордился в пятницу вечером. А вот следующую рабочую неделю он тебе может испортить. Чтобы справиться с ним за выходные и один отгул (в понедельник), как можно быстрее воспользуйся нашим рецептом.

1 ХОЛОД

Чем быстрее ты приложишь к наливающемуся фингалу холод, тем меньше будет отек и тем быстрее он спадет. Если ты далеко от дома, зайди в ближайший продуктовый магазин и купи пакет замороженного горошка (ну или кукурузы — короче, чего-нибудь дробного). Твоя задача — приложить его к глазу на 5–10 минут, дать тому отдохнуть 3–4 минуты, затем повторить этот цикл охлаждения-согревания еще 3 раза. Теперь можешь ложиться спать, только держи голову по возможности выше — например, положи подушку побольше.

2 УПОРСТВО И ТРУД

Следующий день придется начать с обучения правильному применению мази, ускоряющей рассасывание синяков (подойдет любая — "Траумель", "Спасатель", все препараты на основе арники). Сначала продезинфицируй всю фиолетовую кожу у себя на лице чем-нибудь вроде мирамистина. Затем нанеси на фингал мазь, но не втирай, а намажь толстым слоем, как масло на хлеб. Подожди 10–15 минут. За это время часть мази впитается, и через нее начнет просвечивать твой фонарь. Убери остатки препарата чистой салфеткой и намажь синяк снова. Повторяй этот цикл в течение всего дня, пока тебе не надоест. Чем упорнее ты будешь, тем быстрее исчезнет фингал.

ОЖИВИ

ЭКСПЕРТ: Андрей Кострица, травматолог-ортопед, к.м.н., подполковник медицинской службы запаса

Если у человека рядом с тобой остановилось сердце, выбора нет — надо делать ему непрямой массаж сердца вкупе с искусственным дыханием. Никакая скорая не успеет к вам за те 5–6 минут, после которых клиническая смерть перейдет в окончательную.

1 НЕ ТЕРЯЙ НИ СЕКУНДЫ

Важнее всего как можно быстрее восстановить ток крови к легким и к мозгу. У тебя нет времени ставить диагноз, тем более что ты не врач. Приступай к массажу сердца, если человек без сознания, ты не можешь нащупать у него пульс на сонной артерии и тебе кажется, что он не дышит. Просто кажется — этого достаточно.

2 ДАВИ

Уложи пострадавшего на ровную твердую поверхность. Освободи его грудную клетку от одежды. Встань либо справа, либо слева от него на колени. Положи ладонь правой руки на нижнюю треть грудины (грудина — это кость, которая начинается там, где сходятся ключицы, и заканчивается у солнечного сплетения). Следи за тем, чтобы ладонь была выше солнечного сплетения на 2–3 см. Большой палец правой руки должен смотреть на подбородок пострадавшего, если ты справа, и на живот, если ты слева. Положи левую кисть на правую и резко надави на грудь пострадавшего, используя вес всего своего тела и не сгибая локти. Стучать кулаком с размаху по сердцу (ты видел такое в кино) бессмысленно — этого усилия будет недостаточно.

3 РИТМ, АМПЛИТУДА

Дави на грудь с частотой раз в секунду. При этом грудина должна прогибаться на 4–6 см. Надавив, обязательно дай грудине вернуться в нормальное положение, иначе ты не дашь сердцу как следует наполниться кровью. Если в груди что-то хрустнет, не останавливай массаж. Хуже пациенту не будет, а сломанное ребро — не очень высокая цена за спасение. После первых 12 толчков сделай два мощных выдоха ртом пострадавшему в рот или в нос. В таком ритме ты и будешь дальше делать массаж — 12 толчков на 2 выдоха.

4 НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ

Делай массаж сердца до тех пор, пока оно не заработает либо пока не приедут врачи. Останавливаться нельзя — качая кровь пострадавшего вручную, ты защищаешь от кислородного голодания (и стремительного необратимого выхода из строя) его сердце и мозг. ■

МН ПРИКЛ

ЛЮЧЕНИЕ

МН • НАВИГАТОР
ЛЕТО '13

ПОРА СЪЕЗЖАТЬ

Путешествия, которые грядущим летом смогут изменить твою жизнь

ТЕКСТ: КЛЭР МАРТИН, ГРЕГ МЕЛВИЛЛ, АНТОН ЗОРКИН

ЭТИМ ЛЕТОМ ты, конечно, возьмешь отпуск и отправишься отдыхать. Пляж, вино, море, жара. Дача, пиво, шашлык, баня. Похмелье, солнечный удар, понос после немытых фруктов. Слушай, тебе не надоело? Релаксация — это, конечно, неплохо, но дает ли тебе что-нибудь это бесцельное валяние на песке с новым номером Men's Health в руках? Отправляйся куда-нибудь подальше от туристических троп. Выбери маршрут, который мы тебе предложим на этих страницах, и все, что ты увидишь, попробуешь и ощутишь в дороге, подарит тебе массу новых впечатлений и удивительных открытий. А самое главное — поможет обнаружить в самом себе качества, о которых ты и не подозревал. Ты же, в конце концов, мужчина — так вперед, осваивать пространство!

Водный курс

СПУСТИСЬ ПО РЕКЕ КОЛОРАДО В ГРАНД-КАНЬОНЕ

Покори 460 км реки Колорадо в рамках одного из самых сложных маршрутов для водного туризма на планете, но вдобавок сделай это по старинке — в деревянной лодке. ЗАЧЕМ После того как ты проведешь 13–18 дней в скачущей по порогам проворной плоскодонке на дне каньона глубиной в 1,5 км, наблюдая прихотливые узоры земной коры, формировавшиеся в течение 2,5 млрд лет, ты сможешь понять, что привлекательного находят в своей профессии геологи и почему речных и морских капитанов так тянет на воду. УЗНАЙ КАК oars.com/grandcanyon/dories

ПУТЕШЕСТВИЕ, КОТОРОЕ ИЗМЕНИЛО МОЮ ЖИЗНЬ

Луи Психойос { *режиссер фильма "Бухта", лауреат премии "Оскар"*

"Мое самое плодотворное путешествие состоялось в 1981 году в рамках моего первого проекта для National Geographic и касалось оно... мусора. Мусора, которым завален Мировой океан. Я побывал на Филиппинах, в Индии, Египте, Таиланде и Шри-Ланке и смотрел на мир через призму мусорных куч. Снятые моей командой великолепные океанские просторы загажены, будто кляксами, кучами отходов, которые сбиваются в бухты и губят все живое вокруг себя — прежде всего планктон. Тебя это должно серьезно беспокоить, ведь два из трех вздохов ты делаешь именно благодаря ему. Планктон производит гораздо больше кислорода, чем наземные растения. Поэтому сегодня вся моя деятельность направлена на попытку спасения океанов от разрушительной деятельности человека". **УЗНАЙ КАК** Посмотри, чем ты можешь помочь Мировому океану, на сайте Общества сохранения океанов opsociety.org.

Окажись бок о бок с голубыми китами

Эти крупнейшие млекопитающие на Земле достигают длины в 30 м (как три поставленных друг за другом автобуса) и веса в 200 т — больше, чем целое стадо слонов. Сотни этих левиафанов зимуют в море Кортеса в заповедных водах Калифорнийского залива, которые называют Loreto Islands Bay Marine Park. Это единственное место в мире, где можно поплавать рядом с удивительными гигантами. **ЗАЧЕМ** В жизни надо испытать все: подплыв на 5-метровом каяке к синему киту размером с подводную лодку, ты поймешь, что чувствовал библейский пророк Иона, перед тем как быть проглоченным посланным Богом китом. **УЗНАЙ КАК** sea-quest-kayak.com

Пересеки на каноэ леса штата Мэн

Недельное путешествие на каноэ по реке Аллагаш стало классическим маршрутом после экспедиций Генри Дэвида Торо в 1846, 1853 и 1857 годах, которые он описал в книге "Леса Мэна". Отрезок на севере штата протяженностью около 160 км до сих пор остается диким и находится под защитой государства. Маршрут начинается на озере Чемберлен, проходит по безлюдным прудам, окруженным густыми сосновыми лесами, и заканчивается в поселке Аллагаш. **ЗАЧЕМ** Ритм реки и звуки леса перезагрузят твою нервную систему и помогут ощутить единение с природой. **УЗНАЙ КАК** maineoutfitter.com

НЫРНИ К АКУЛАМ У ПОБЕРЕЖЬЯ БЕЛИЗА

Второй по величине в мире, Белизский Барьерный риф настолько богат морской живностью, что ученые сумели дать имена лишь небольшой части живущих тут видов. Здесь обитает самая большая в мире популяция американских ламантинов, 500 с лишним видов рыб, 65 видов кораллов и множество акул, черепах и птиц. Экосистема настолько разнообразна, что ее объявили Участком Всемирного природного наследия, а чтобы насладиться ее многообразием, нет нужды в громоздком оборудовании для дайвинга — достаточно маски и трубки. **ЗАЧЕМ** Риф длиной 300 км, считающийся одним из семи подводных чудес света, может вскоре повторить судьбу большинства своих наземных собратьев из-за влияния глобального потепления и загрязнения океана. **УЗНАЙ КАК** slickrock.com

ПОЙМАЙ ПАЙЯРУ В ВЕНЕСУЭЛЕ

Пайяра — это крупная страшенная рыбина, которая обитает в бассейне реки Парагуа в Венесуэле. Жуткие клыки в верхней и нижней челюстях этого монстра достигают длины 20 см, и, если зазеваться, можно получить серьезные раны от дергающейся на крючке рыбы. **ЗАЧЕМ** Если тебе не близки охотничий азарт и первобытная радость от победы над крупной дичью, поймать пайяру стоит хотя бы ради совместной фотографии с этим пресноводным хищником. **УЗНАЙ КАК** rucolumb.ru

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

Алексей Друц

{ инструктор по дайвингу PADI

"Если уж тебе так полюбился Египет в качестве бюджетного пляжного отдыха, хотя бы этим летом не потрать время отпуска впустую, валяясь на этом самом пляже. В Египте есть все условия для того, чтобы попробовать себя в роли дайвера и совершить интро-дайв, то есть первое погружение под воду под наблюдением инструктора. Если подводный мир не поразит тебя до глубины души и ты не заболеешь этим видом спорта, то хотя бы потом сможешь заявлять, что "пробовал я ваш дайвинг — ерунда! Как будто с похмелья в аквариум смотришь". Только обращайся в проверенные и надежные дайвинг-клубы вроде Camel Dive Club или Torch Divers, чтобы неудачное первое погружение не отвратило тебя раз и навсегда от дайвинга".

Сплавай на каяке по Галапагосским островам

Встретиться лицом к лицу с пингвинами, игуанами, синеногими бакланами и увидеть в бинокль, как трубят морские львы, — вот типичный набор впечатлений туриста, посетившего Галапагосы. **ЗАЧЕМ** На Галапагосах время возвращается вспять: здесь введено строжайшее ограничение на строительство, что позволило сохранить флору и фауну практически в ее первозданном виде, и животные остались такими же непосредственными и доверчивыми, как в ту пору, когда их впервые увидел Чарльз Дарвин во время своего путешествия на "Бигле" 178 лет назад. **УЗНАЙ КАК** explorerscorner.com

Освой кайтсерфинг на Маврикии

Заросший пальмами остров Маврикий выглядит, как рекламная открытка. Но ты прилетишь на остров не за наслаждениями — во время обучения кайтсерфингу ученики, как правило, получают синяки и царапины. Впрочем, место, где проходят тренировки, наиболее безопасно. Занятия кайт-школы для начинающих устраивают в живописной лагуне, расположенной прямо у подножия горы Ле Морн. **ЗАЧЕМ** Кроме неописуемого удовольствия, амплуа завзятого кайтсерфера принесет тебе дополнительный бонус в общении с девушками, которые почему-то без ума от этих загорелых бездельников в цветастых бермудах. **УЗНАЙ КАК** kitesurfatlas.com

будь на

ПУТЕШЕСТВИЕ, КОТОРОЕ ИЗМЕНИЛО МОЮ ЖИЗНЬ

Картер Робертс

руководитель Всемирного фонда дикой природы (WWF)

“В 2009 году я с официальным визитом поехал в Бутан на открытие Национального парка Вангчук Центенниал, который находится в самом сердце Гималаев. Перед поездкой в парк я встал до рассвета и поднялся на перевал Челила на высоту 4000 м, чтобы увидеть гималайского монала – редкого представителя семейства фазановых. Когда мы подошли к перевалу, взошло солнце. Над облаками были видны пики Гималаев. И в этот момент радужный фазан вышел в луч света – он был похож на радугу, воплощенную в огромной птице. Все мы, работая в WWF, мечтаем о нетронутых цивилизацией местах, где природа является краеугольным камнем жизни людей. Одно из таких мест – Бутан, где официальная религия – буддизм – чтит все живое, а понятие счастья неотделимо от гармонии с окружающим миром. Здесь я был ослеплен видением того, каким прекрасным был бы наш мир, если бы мы жили в ладу с природой”. **УЗНАЙ КАК** nathab.com

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

Олег Исаев

кандидат в мастера спорта по альпинизму

“Отправляясь в горные путешествия, не забывай о высотной болезни, развивающейся из-за недостатка кислорода, – многие начинают ощущать ее симптомы уже на высоте 1500 м над уровнем моря. Не торопись наверх – набирать высоту рекомендуется не более 400 м в сутки. В случае правильной акклиматизации ты не сойдешь с маршрута, не станешь обузой для остальных участников путешествия и не умрешь от высокогорного отека легких – подобные случаи бывали на высотах более 3000 м”.

ПЕРЕНОЧУЙ НА ВУЛКАНЕ В ГВАТЕМАЛЕ

На вершине гватемальского вулкана Пакайя можно запросто получить в лоб раскаленным булыжником — этот вулкан является активным, и во время извержения в 2000 году власти Гватемалы даже закрыли местный аэропорт, расположенный в опасной близости от лавовых потоков. Конечно же, при вероятном извержении на Пакайю тебя никто не пустит, но в периоды относительного спокойствия вулкана ты можешь добраться до его жерла, оставляя на камнях следы от плавящихся подошв своих ботинок. Не упусти возможности переночевать на Пакайе: засыпая на высоте 2550 м, ты будешь слушать, как лавовый поток ломает растущие на склонах деревца, и наблюдать, как небо озаряется всполохами из жерла. И ни одного назойливого туриста вокруг! А то, что почва под ногами ходит ходуном и периодически шипят вырывающиеся из жерла вулкана газы, — не обращай внимания, тут так всегда. **ЗАЧЕМ** Где еще ты сможешь заглянуть внутрь земной коры и поджарить сосиски на кипящей лаве? **УЗНАЙ КАК** oxexpeditions.com

выстоте

ЗАЛЕЗЬ НА МАМОНТОВОЕ ДЕРЕВО В КАЛИФОРНИИ

Секвойядендроны гигантские, или мамонтовые деревья, возраст которых насчитывает до 3200 лет, а высота — до 100 м, растут в округе Гумбольдт в Калифорнии. Из соображений безопасности — да нет, не твоей, а этих уникальных стволов — лазать по ним самостоятельно запрещено. Единственная возможность — это специально организованный канопи-тур (передвижение по натянутым над землей канатам). Специалисты компании North Coast Adventure Centers поднимут тебя на высоту 7-го этажа, и ты сможешь 2–3 часа наблюдать парк мамонтовых деревьев с высоты птичьего полета, прицепившись к стальному тросу и по нему пересекая пространство между установленными на деревьях платформами. ЗАЧЕМ Если друзья неоднократно подшучивали над твоей спесивостью, тебе будет очень полезно побывать в Гумбольдте. В тени этих гигантов, которые в 1542 году слышали испанскую ругань первооткрывателя Калифорнии Хуана Родригеса Кабрильо, ты сможешь по-другому взглянуть на собственную значимость для окружающего мира. УЗНАЙ КАК northcoastadventurecenters.com

ПРОЙДИСЬ ПЕШКОМ ПО ГИМАЛАЯМ

Покори маршрут протяженностью 240 км вокруг возвышающегося на 8000 м острого клыка горы Аннапурна, причем сделай это так, как делают местные жители: останавливаясь в чайных домах в непальских деревнях. Отправившись в путь без проводника, ты сможешь сам себе задавать темп, а значит, провести день-другой на самых впечатляющих точках. **ЗАЧЕМ** Две причины. Во-первых, на некоторых участках маршрута в ближайшие годы планируется переделка и расширение дорог, что добавит тебе ненужную компанию на перевалах на высоте 5200 м и испортит до сих пор нетронутые виды Гималаев. Во-вторых, после этой прогулки каждый раз, глядя в зеркало, ты будешь видеть крутого парня, который покорил маршрут вокруг Аннапурны без проводника. **УЗНАЙ КАК** environmentaltrekking.com

ПУТЕШЕСТВИЕ, КОТОРОЕ ИЗМЕНИЛО МОЮ ЖИЗНЬ

Беар Гриллс

британский путешественник, ведущий программы "Выжить любой ценой" на канале Discovery

"7:22 утра 26 мая 1998 года. Рассвет. Я стоял на вершине Эвереста при температуре -37 градусов по Цельсию. Из шестерых альпинистов, вышедших к вершине из базового лагеря, до крыши мира добрались лишь я и мой напарник — остальные четверо остались на склоне Эвереста навечно. Это было мое личное достижение, показавшее мне, что жизнь ценна, но нужна она для того, чтобы жить в полную силу, не боясь испытаний, которым подвергает тебя окружающий мир". Сделав восхождение на Эверест целью своей жизни, Гриллс потратил 6 лет на тренировки. И прежде чем искать в Интернете информацию о стоимости "тура на Эверест", отправляйся в спортзал.

Планета людей

НАУЧИСЬ УПРАВЛЯТЬ ВНЕДОРОЖНИКОМ В ЛИВИЙСКОЙ ПУСТЫНЕ

Передвижение на джипе по пустыне в корне отличается от того, что ты привык называть внедорожными покатушками. На песке машина ведет себя совершенно по-другому, и справляться с ней тебе предстоит научиться в Ливийской пустыне на территории Египта. Стартовав из Каира в компании таких же искателей новых ощущений, ты проедешь в общей сложности 1400 км, посетив Мемфис, Александрию и вернувшись обратно в Каир.

ЗАЧЕМ Организаторы тура уверяют, что примерно тем же маршрутом шли войска Александра Македонского, так что у тебя есть шанс повторить путь великого полководца — правда, в несколько более комфортных условиях.

УЗНАЙ КАК sunhunters.ru

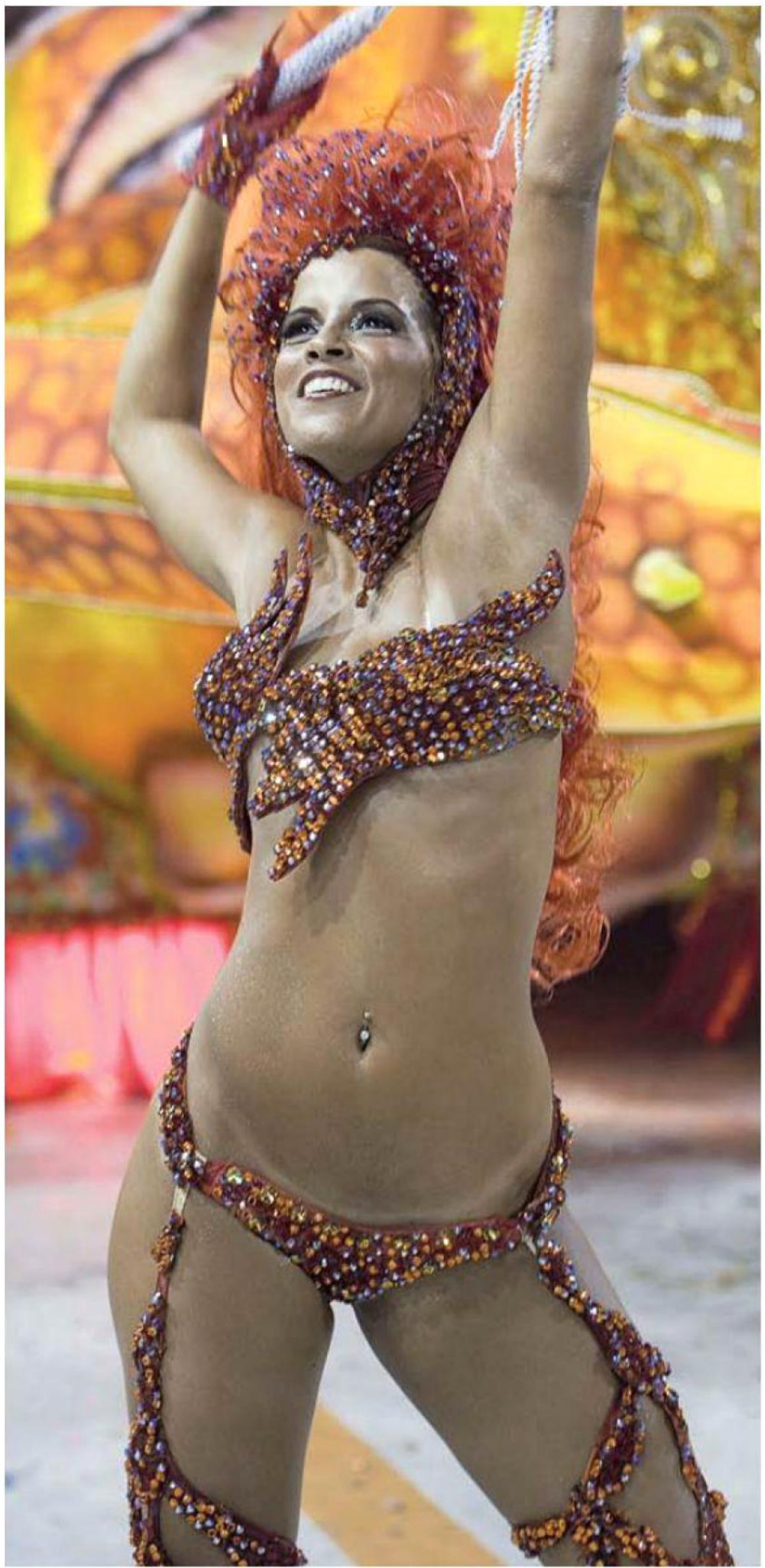
ПУТЕШЕСТВИЕ, КОТОРОЕ ИЗМЕНИЛО МОЮ ЖИЗНЬ

Марк Подрабинек { *фотограф, путешественник*

Раз в год в Таиланде проводится так называемый День почитания мастера. В монастырь Банг Пра в 70 км от Бангкока съезжаются тысячи носителей татуировок Сак Янт. Это древняя кхмерская магия, смысл которой сводится к тому, что аджан (тот, кто делает тату) набивает любому желающему буддийские символы. Каждая Сак Янт несет в себе определенный смысл: одни защищают от злых духов, другие оберегают от оружия. Но магия работает только в том случае, если человек соблюдает правила: не убивать, не воровать, не лгать, не прелюбодействовать и не злоупотреблять алкоголем. Иногда аджан добавляет конкретному человеку что-нибудь от себя: например, не употреблять в пищу арбузы и дыни или не проходить под натянутой бельевой веревкой. Все эти правила заставляют человека постоянно следить за своими поступками, держат его в состоянии бдительности. Я провел там несколько дней, и концепция Сак Янт порядочно встряхнула мне голову. Начни с себя: прими правила и следуй им. Меняй мир вокруг себя к лучшему". **УЗНАЙ КАК** sawadee.com

СТАНЦУЙ САМБУ НА КАРНАВАЛЕ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

Обычно большинство туристов просто наблюдают за карнавалом, который, по сути, представляет собой масштабное соревнование танцоров самбы. Но ты можешь принять в нем участие и танцевать на улицах города в окружении полуголых красавиц в головных уборах с перьями. Сначала выбери школу танцев — например Salgueiro, которая расположена в безопасном районе Рио и в 2009 году была признана лучшей в городе. Прилети в Рио за несколько дней до начала карнавала, чтобы попрактиковаться в самбе и поваляться на знаменитом пляже Ипанема, потягивая кайпиринью. **ЗАЧЕМ** Отныне ты будешь королем любого танцпола, особенно на фоне твоих друзей, танцующих, как нетрезвые медведи на роликах. **УЗНАЙ КАК** rio-carnival.net



Поработай на ферме в Италии

Расположенная в Тоскане усадьба Antica Corte Pallavicina принадлежит семье Спигароли, поколениями занимающейся сельским хозяйством. На этих землях разводят коров, свиней, гусей, уток и кур, выращивают виноград, кукурузу, различные виды овощей и фруктов, производят известную на всю округу салями и, самое главное, делают отличное вино Strologo, Tamburen, Fortana, Fortanela и Rosso Del Motto. Хорошенько надегустироваться ты сможешь как-нибудь в другой раз, а сейчас тебе предстоит ухаживать за коровами, кормить прожорливых черных свиней, полоть грядки, работать в винограднике, готовить пасту из местных ингредиентов, развешивать салями и окорока, собирать овощи на полях и фрукты в садах. А на выходные ты отправишься на сельский рынок, где встанешь за прилавок и попытаешься продать то, что тебе удалось не испортить за дни своей работы на ферме. **ЗАЧЕМ** Приобретенные трудовые мозоли напомнят твоим рукам, что они созданы не только для того, чтобы клацать кнопками клавиатуры и размахивать гантелями. **УЗНАЙ КАК** lavkalavka.com

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

Максим Берг

{ путешественник и обозреватель журнала Rolling Stone

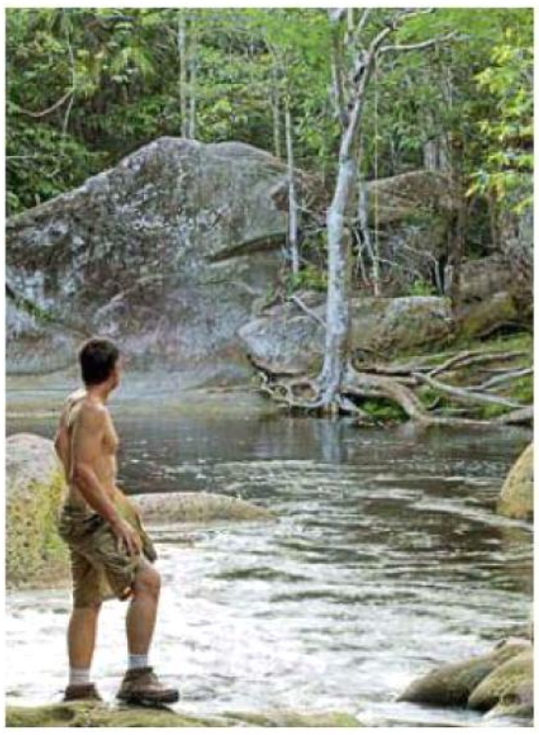
“Один из отличных способов получить новые впечатления, увидеть мировых знаменитостей на сцене и завести иностранных друзей — это посещение летних музыкальных фестивалей, которые в великом множестве проходят по всему миру, так что выбрать мероприятие можно на любой вкус и кошелек. К тому же на многих европейских фестивалях, устав от музыкальной программы, всегда можно заняться чем-то еще: от участия в импровизированных театральных постановках, мастер-классах по приготовлению паэльи и игры в пляжный волейбол (как на испанском Benicàssim) до обучения управлению мотоциклом, соревнований по армрестлингу и музыкальных импровизаций для всех желающих на специальной сцене (на венгерском Sziget). Прибавь ко всему перечисленному недельное проживание в палаточном лагере и общую атмосферу легкомысленного веселья — и можно гарантировать, что к концу поездки количество твоих знакомых из самых разных точек планеты увеличится в несколько раз”.

Проведи месяц с монгольскими кочевниками

Выход нового кроссовера, скандалы в блогах — забудь об этих мелочах жизни. В ближайший месяц тебя гораздо больше будет интересовать сбор верблюжьего навоза, который даст тебе тепло и возможность приготовить пищу. Компания, организующая тур, каждое лето набирает добровольцев для работы в семьях монгольских кочевников. Тебе нужно будет ухаживать за лошадьми, козами и помогать на кухне. Жить придется в войлочной юрте, отапливая ее тем самым верблюжьим навозом, который тебе предстоит собрать. Не вздумай при этом насвистывать последний сингл любимой группы — по верованиям кочевников, так ты накликаешь злых духов и будешь с позором выгнан из стойбища. **ЗАЧЕМ** Это путешествие поможет тебе понять, что человек может быть вполне счастлив не только без Интернета и спортивного автомобиля, но даже и без ежедневного принятия душа. **УЗНАЙ КАК** volunteeringmongolia.org

ПОУЧАСТВУЙ В СПАСЕНИИ ФАУНЫ АМАЗОНКИ

Если тебя волнует судьба живой природы, у тебя есть шанс доказать ей свою преданность не только “лайком” сообщества “Гринпис” в Facebook: отправляйся к ней в гости, в тропические леса Амазонки. Устройся ассистентом в научную экспедицию, чтобы помочь исследованию самых биологически разнообразных джунглей на планете. Такую возможность предоставляет Earthwatch Institute. В северной части Перу ты вместе с исследователями погрузишься на 30-метровое судно, построенное около 100 лет назад, и отправишься наблюдать за популяциями амазонских дельфинов, паукообразных обезьян, мартышек, попугаев ара, туканов и других экзотических представителей фауны. Твои дни будут посвящены изнурительной работе на реке и в местных деревнях, а вечером ты сможешь обменяться впечатлениями с новыми друзьями в баре на верхней палубе судна. **ЗАЧЕМ** Ты познакомишься с уникальным миром экзотической природы и впоследствии сможешь смело заявлять о том, что приложил руку к спасению нашей планеты. **УЗНАЙ КАК** earthwatch.org



ПУТЕШЕСТВИЕ, КОТОРОЕ ИЗМЕНИЛО МОЮ ЖИЗНЬ

Рэнди Гербер { *сооснователь студии дизайна Gerber Group и муж Синди Кроуфорд*

“Я живу в Малибу, и в этом пляжном раю мне жутко не хватает труднопроходимых диких мест восточного побережья верхней части штата Нью-Йорк, где в детстве я ежегодно проводил лето. Так что лет 8 назад мы с Синди взяли детей и отправились на летние каникулы в гости к друзьям, которые жили на озере Мускока в Онтарио. Мы провели неделю в тишине, плавая на лодке с острова на остров, купаясь до изнеможения и жаря на гриле пойманную рыбу. Одним прекрасным утром я наблюдал в окно, как мои дети, весело болтая ногами, сидят на причале и ловят рыбу. Мне пришла в голову мысль, что эта поездка была не только отдыхом от дел и городской суеты, но и возможностью привить детям ту же любовь к природе. В результате мы купили дом на озере Мускока и приезжаем туда каждый год. Мой сын катается на своей весельной лодке, моя дочь ловит лягушек, а вместе они строят дом на огромном дереве, растущем прямо на берегу. Мне же остается лишь смотреть, как они взрослеют и сами учатся понимать окружающий мир, и подкидывать идейки то там, то сям”. **УЗНАЙ КАК** Набрав в поисковике “купить дом на озере”, ты получишь более 5 млн ссылок — тебе останется лишь выбрать подходящий вариант в любой точке земного шара.

задень за жи

Поухаживай за львами в ЮАР

Кевин Ричардсон, глава африканского парка The Kingdom Wildlife, известен тем, что обнимается с ягуарами, свойски усаживается на спину тиграм и кладет голову в рот львам. Сейчас, пока ты тратишь свободное время, чтобы найти общий язык с секретаршей из отдела кадров, Ричардсон входит в контакт с гиенами и леопардами. Но тебе вряд ли стоит повторять все эти трюки. Во время волонтерского тура ты будешь заниматься куда более безопасными делами: убирать территорию парка, разыскивать и уничтожать браконьерские ловушки, ухаживать за крошечными львятами и наблюдать за крупными животными с безопасного расстояния. **ЗАЧЕМ** Наличие в списке твоих друзей собственноручно выкормленного из бутылочки молодого льва произведет сногсшибательное впечатление на кого угодно. **УЗНАЙ КАК** lion-park.com, lionwhisperer.co.za

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

Всеволод Полтавцев

{ коннозаводчик

“Если ты хочешь ощутить себя средневековым идальго, рыщущим по миру в поисках приключений на свою задницу, отправляйся в многодневное путешествие на лошади. Поиск в Интернете выдаст тебе несколько фирм вроде “ЛенАльпТурс” или Aurora Tours, занимающихся организацией подобных туров. Великолепные маршруты для конных путешествий существуют во всем мире. Кроме физической нагрузки — верховая езда с непривычки довольно утомительна, — путешествие в седле станет неплохим испытанием твоих коммуникационных качеств. Лошадь — это умнейшее существо с тонкой душевной организацией, поэтому ты должен будешь приложить максимум усилий, чтобы подружиться со своим животным, иначе оно в два счета превратит твою поездку в мучение постоянными взбрыкиваниями и попытками укусить тебя за колено”.

вое

ПОНАБЛЮДАЙ ЗА СЛОНАМИ В КЕНИИ

Холмы Чулу в Кении, послужившие вдохновением для повести Э. Хемингуэя “Зеленые холмы Африки”, — это место, где пересекаются три национальных заповедника. На их территории обитают львы, носороги, слоны, буйволы и леопарды (большая африканская пятерка, как говорят охотники), а воины племени масаи оберегают природу и работают гидами. Принадлежащий племени отель Campi ya Kanzi — это островок роскоши в местности, наполненной дикими зверями. Сафари в джипах с открытым верхом и пешие прогулки дадут тебе возможность увидеть африканскую природу в ее первозданном виде. ЗАЧЕМ Сафари — это уникальный опыт, который позволяет почувствовать связь с эрой, предшествовавшей цивилизации. УЗНАЙ КАК maasai.com

ВЫЖИВИ В БУШЕ НАМИБИИ

Проверь свое мужество, отправившись в Намибию, чтобы оказаться в действительно экстремальных для городского жителя условиях. Тебя с небольшим рюкзаком, в котором будут лежать нож, фляга для воды и тускло светящий фонарик, забросят в места обитания бушменов, откуда нужно будет пробраться к заранее оговоренной точке. Бушмены не говорят ни на одном из известных тебе наречий, но придется каким-то образом найти с ними общий язык. Имей в виду, что содействия путешественникам бушмены практически не оказывают, поэтому забота о розжиге костра и добывании пропитания целиком ляжет на твои плечи. Впрочем, в случае реальной опасности эти темнокожие парни в набедренных повязках все же придут тебе на помощь. Короче, через несколько дней ты поймешь, что можно великолепно выспаться, подложив под голову набитый сухой травой рюкзак, а пойманный и зажаренный на костре без соли суслик на вкус отчасти напоминает свинину. **ЗАЧЕМ** Пора наконец понять, кто ты: настоящий мужчина и первобытный охотник или же изнеженный благами цивилизации бледнолицый тюфяк. **УЗНАЙ КАК** exotic-travel.club.ru

Выход любой ценой

НАУЧИСЬ ВЫХОДИТЬ СУХИМ ИЗ ВОДЫ

Даже если ты не являешься поклонником водных видов спорта, вероятность оказаться в экстремальной ситуации на воде может подстерегать тебя где угодно — да хоть во время пляжного отдыха в беспокойном нынче Египте. Поэтому, чтобы в первые минуты опасности не пойти на корм рыбам, отправляйся на Юго-Восточный берег Крыма, где тобой займутся инструкторы боевого дайвинга. Ты научишься плавать самыми разными способами в штиль и в шторм, нырять с большой высоты и на большую глубину, бороться с переохлаждением и судорогами, ориентироваться на водной поверхности. Профессионалы объяснят и покажут, как выбираться из воды на скальный или отвесный берег, транспортировать раненых и даже охотиться в целях пропитания на морских обитателей. ЗАЧЕМ Уверенность в своих силах и готовность в случае чего к продуманным активным действиям поможет тебе перестать остерегаться водной стихии, а умение эффектно нырять, когда остальные мужики с гиканьем плюхаются в воду "бомбочкой", добавит козырей в женских глазах. УЗНАЙ КАК
seal-crimea.com

ПУТЕШЕСТВИЕ, КОТОРОЕ ИЗМЕНИЛО МОЮ ЖИЗНЬ

Себастьян Юнгер

режиссер документального фильма "Рестрепо", автор книг "Война" и "Идеальный шторм"

"Я в течение года пять раз проводил по месяцу в Афганистане, жил в расположении взвода американских солдат и снимал их. Я хотел понять, что такое мужество. Это был удаленный гарнизон в долине Коренгал. Эмоционально я не был близок с этими парнями, но к третьему моему визиту я как бы стал гражданским членом взвода. Однажды мы патрулировали окрестности на вездеходе HMMWV и под днищем сработало самодельное взрывное устройство. Машина загорелась, и кабина быстро наполнилась дымом. Никто не пострадал, но стресс был колоссальный, и в ту ночь мне снились кошмары. После этого взрыва у меня начались иррациональные вспышки гнева, и я начал понимать, как в человеке возникает желание убивать. Не то чтобы на меня напала жажда крови, но периодически я ловил себя на мысли, что запросто смог бы пристрелить человека. Я также понял, что для этих парней безопасность команды стала гораздо важнее заботы о себе. Видимо, так повелось еще с древних времен, когда молодые мужчины объединялись в группы для охоты на крупных животных, встреча с которыми в одиночку грозила смертью. Понять это ощущение можно только одним способом: оказаться в экстремальной ситуации с парнями, которым ты доверяешь и которые, если придется, рискнут своей жизнью, чтобы вытащить тебя из огня".

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

ЖУРНАЛ

Men'sHealth

Оформи подписку на журнал Men's Health
с 20 мая по 20 июня 2013 года и получи
возможность стать владельцем ценного подарка*

3
пары беговых кроссовок adidas CLIMACOOL REVOLUTION M с 360-градусной вентиляцией стопы

Получи гарантированную скидку на подписку 25%**

30
наборов средств для бритья Gillette Fusion ProGlide

В акции принимают участие те подписчики, которые прислали в редакцию полностью заполненный купон и копию квитанции. Имена победителей и детальные условия акции будут размещены на сайте журнала www.menshealth.com.ua

*Под получением подарка имеется в виду возможность его приобретения за 1 гривну с НДС.
**Процент экономии рассчитан относительно розничной цены журнала на территории Украины в указанный период.
Акция действует на территории Украины.

ПОДПИСКА

Подписаться на Men's Health ты можешь тремя способами:

1 Подпишись через редакцию. Для этого:

- заполни купон и квитанцию;
- оплати подписку по приведенной квитанции в любом банке Украины;
- отправь копии купона и квитанции об оплате:
  — по почте: 01601, г. Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж;
  — по факсу: (044) 238-27-23;
  — по электронной почте: podpiska@sanomamedia.com.ua

2 Оплати подписку платежной картой online:
menshealth.com.ua/podpiska.html

3 Оплати подписку в любом почтовом отделении Украины.
Подписной индекс по каталогу ГП "Пресса" — 91526

ДА! Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок.

- Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **112,5** грн.
- Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **225** грн.

Цены действительны только на территории Украины.

ФИО .....

Индекс ..... **Область** ..... **Город** .....

Улица ..... **Дом** ..... **Квартира** .....

E-mail ..... **Тел.** .....

Я предоставляю согласие ООО "Издательские Инициативы" на обработку и использование предоставленной информации (данных) без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях.

Дата рождения ..... **Подпись** .....

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку: ПАТ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health Україна	
Пеня	

Касир

Платник

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку: ПАТ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health Україна	
Пеня	

Касир

Платник

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

*ПТ

РЕЗКИЙ И ДЕРЗКИЙ

9–16 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

*Перед тобой вторая часть годовой программы домашних тренировок для комплексного развития двигательных качеств. Начало ищи в апрельском номере МН.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, SIM-ФОТОСТУДИЯ

Ну как, ты уже распробовал нашу годовую программу? Прошло два месяца, и на этом твой подготовительный период окончен: настало время усложнять тренировки, как мы и обещали. А главный акцент второго этапа сделан на скорость.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Что новенького? Во-первых, мы усложнили упражнения (уверен, тебе понравится швунг штанги одной рукой) и увеличили тренировочный объем. Во-вторых, мы добавили в твои занятия два новых методических приема — контрастный тренинг и суперслоу.

Контрастный тренинг

Его суть в сочетании силового и плиометрического упражнений в одном комбисете. Таких комбисетов у тебя будет два — в составе первой и третьей тренировок. Первое упражнение комбисета либо выполняется с серьезным весом, либо нагружает мускулатуру за счет крайне неудобного положения тела. Второе — либо с собственным весом, либо с таким, который позволил бы тебе выполнить все повторы с максимальным ускорением, не нарушая техники. Именно такой режим работы мускулатуры наиболее эффективно учит твои мышцы совершать максимальную работу за минимальный отрезок времени.

Суперслоу

В этом режиме мы будем заставлять твои мышцы непривычно долгое время находиться под нагрузкой. Это означает не только мучительное жжение и боль, но и стимул к новому мышечному росту. Твоя задача в суперслоу-сетах делать все очень медленно, при этом не останавливаясь и не теряя контроля над снарядом. На опускание снаряда (или собственного тела) ты будешь тратить 10 сек., на подъем или возврат в исходное положение — еще 10 сек. Не считай повторы, твоя задача — соблюдать "скоростной" режим, а мышцы сами решат, когда тебе стоит остановиться. Таким образом, мы продолжим наиболее эффективным способом наращивать функциональную силу, на которой, как на прочном фундаменте, будут развиваться все остальные двигательные качества.

ИНСТРУКЦИЯ

1 Режим прежний — 3 тренировки в неделю, отдых между занятиями — один день. То есть расписание может быть таким: понедельник — "Тренировка 1", среда — "Тренировка 2" и пятница — "Тренировка 3". Каждую тренировку начинай с 5–10-минутной разминки.

2 Упражнения, идущие первым номером в каждой тренировке, выполняются на скорость. Твоя задача сделать каждый подход максимально быстро, не нарушая техники. Пауза отдыха между скоростными подходами — 30–45 сек., не больше. Во всех остальных упражнениях (если это не оговорено дополнительно) паузы отдыха регламентируешь ты сам: чувствуешь, что готов продолжать, — начинай следующий подход. Вес снарядов подбирается под количество повторов: чем их меньше, тем больше вес.

3 Упражнения, объединенные в один блок, предполагают чередование подходов: подход упражнения 1А, отдых, подход упражнения 1Б, отдых, возврат к 1А.

4 В этой программе есть трисеты. В данном случае они выполняются так: в каждом упражнении нужно сделать максимальное количество повторов до отказа и только потом перейти к следующему. Отдых между упражнениями не предусмотрен.

5 В программе используются следующие обозначения:
"МАКС П" — выполни как можно больше повторов с собственным весом.
"К К" — означает "каждой конечностью". То есть предписанное количество повторов необходимо сначала сделать одной рукой и/или ногой, а затем другой. Это будет один подход.
"МАКС С" — удерживай исходное положение как можно дольше.
"+МАКС" — выполни указанное количество повторов, отдохни 10 сек., а потом продолжи подход до отказа.
"МАКС+МАКС" — выполни максимальное количество повторов, отдохни 10 сек. и продолжи подход до отказа.

ТРЕНИРОВКА 1

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Комбисет: подрыв штанги + свинг с гирей одной рукой	3*3 3*5 К К	3*3 3*5 К К	4*4 4*6 К К	4*4 4*6 К К	5*2 5*3 К К	5*2 5*3 К К	6*3 6*4 К К	6*3 6*4 К К
2А. Жим штанги лежа средним хватом с паузой на груди	4*8	3*15	4*10	3*12	3*15-12	3*15	2*20	2*20
2Б. Отжимания от пола, ноги на лавке (суперслоу)	3*МАКС П	2*МАКС П	3*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П
3. Подъем штанги на грудь от коленей	2*20	3*15	2*20	3*15	3*12	4*10	3*12	4*10
4. Берпи с выпрыгиванием + подтягивания разнохватом + сплит-присед со сгибанием голени*	*6/10 мин.	*6/10 мин.	*6/15 мин.	*6/20 мин.	*12/10 мин.	*12/10 мин.	*12/15 мин.	*12/20 мин.
5. "Червяк" с опорой на одну ногу	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П
6. Стретч сгибателей голени	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.

ТРЕНИРОВКА 2

1. Выход из упора на коленях	6*5	6*5	7*4	7*4	8*3	8*3	10*4	10*4
2А. Тяга штанги в наклоне разнохватом	4*8	4*12	3*16	3*16	2*20*	4*6	2*20	4*6
2Б. Пулловеры с гантелью на горизонтальной скамье (суперслоу)	3*МАКС П	3*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	2*МАКС П	4*МАКС П	2*МАКС П	4*МАКС П
3. Фронтальные приседания со штангой + жим стоя	3*10	4*6	3*10	4*6	5*5	6*8	5*5	6*8
4. Выпад назад с касанием коленом пола	3*12+МАКС	4*10+МАКС	2*15+МАКС	2*МАКС + МАКС	3*15 + МАКС	4*12 + МАКС	2*20+МАКС	2*МАКС + МАКС
5. Обратные подтягивания одной рукой	3*12+МАКС	4*10+МАКС	2*15+МАКС	2*МАКС + МАКС	3*15 + МАКС	4*12 + МАКС	2*20+МАКС	2*МАКС + МАКС
6. Планка на фитболе с выносом бедра	3*30	3*30	3*30	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П
7. Стретч разгибателей голени	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.

ТРЕНИРОВКА 3

1. Комбисет: присед с гантелью у груди + выпрыгивания**	5*3+3	5*3+3	7*3+3	7*3+3	6*5+2	6*5+2	8*5+МАКС	8*5+МАКС
2А. Швунг со штангой одной рукой	5*10	4*12	6*6	3*15	2*20	3*8	2*20	3*6
2Б. Разводки с гантелями в наклоне поочередно	5*12	4*15	5*10	3*20	2*30	4*12	2*30	3*15
3. Выпады назад с одной гантелью над головой	3*10 К К	3*12 К К	4*10 К К	4*12 К К	4*12 К К	3*15 К К	5*8 К К	4*15 К К
4. Ягодичный мостик одной ногой с опорой о фитбол	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С
5. Гиперэкстензии на фитболе	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С
6. Трисет: складка + подъем корпуса руки над собой + скалолаз	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П
7. Мобильность грудного отдела позвоночника	3*30 К К	3*30 К К	3*30 К К	3*30 К К	4*30 К К	4*30 К К	4*30 К К	4*30 К К

*Это не трисеты, а круговая тренировка. Задача — выполнить максимальное количество кругов за указанное время. В обозначении "5/10 минут" первая цифра — это количество повторов в каждом упражнении, а вторая — количество минут, отведенных на тренировку.
**Этот комбисет выполняется, как двусет. В одном подходе ты сначала делаешь указанное количество повторов первого упражнения плюс указанное количество повторов второго. Отдых при переходе от первого упражнения ко второму не предусмотрен.

Подрыв штанги

Мышцы: разгибатели бедра и позвоночника, голени, трапециевидная и кор

Установи на штангу вес, равный 50–55% от твоего лучшего результата в обычной становой тяге с пола, – с ним ты и будешь работать последующие 8 недель. Твоя задача в этом упражнении – постепенно увеличивать скорость движения штанги, а не растить рабочий вес. Поставь штангу на пол, подойди к ней вплотную, возьмись за гриф, наклонись и присядь, словно собираешься сделать обычную становую тягу **(А)**. Мощным движением, но без рывка в момент отрыва снаряда от пола, начни выпрямлять корпус и ноги. Когда штанга поравняется с верхней третью бедра **(Б)**, с силой пожми плечами так, чтобы гриф штанги взлетел примерно до уровня пояса **(В)**. Опусти плечи, мягко верни штангу на пол и повтори. Сделав нужное количество повторов, сразу же переходи к следующему упражнению комбисета.

Свинг с гирей одной рукой

Мышцы: разгибатели бедра и позвоночника, голени, трапециевидная и кор

Возьми в одну руку гирю, поставь ноги чуть шире плеч и немного согни их в коленях. С прямой спиной наклонись вниз и качни гирю в сторону паха **(А)**. Сразу же подай таз вперед и вытолкни гирю чуть выше уровня плеч **(Б)**. Не останавливаясь, вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени руку.

ВАЖНО При отсутствии гири упражнение можно делать с гантелью.

Жим штанги лежа средним хватом с паузой на груди

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях и поставив ступни чуть шире плеч. Сведи лопатки, подай грудь вперед и возьмись за гриф хватом едва шире плеч. Сними штангу со стоек и помести ее над собой на прямых руках **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти штангу до четкого касания грифом груди **(Б)**. Не расслабляя мышц, выдержи на груди двухсекундную паузу, после чего вернись в исходное положение. Повтори.

Отжимания от пола, ноги на лавке (суперслоу)

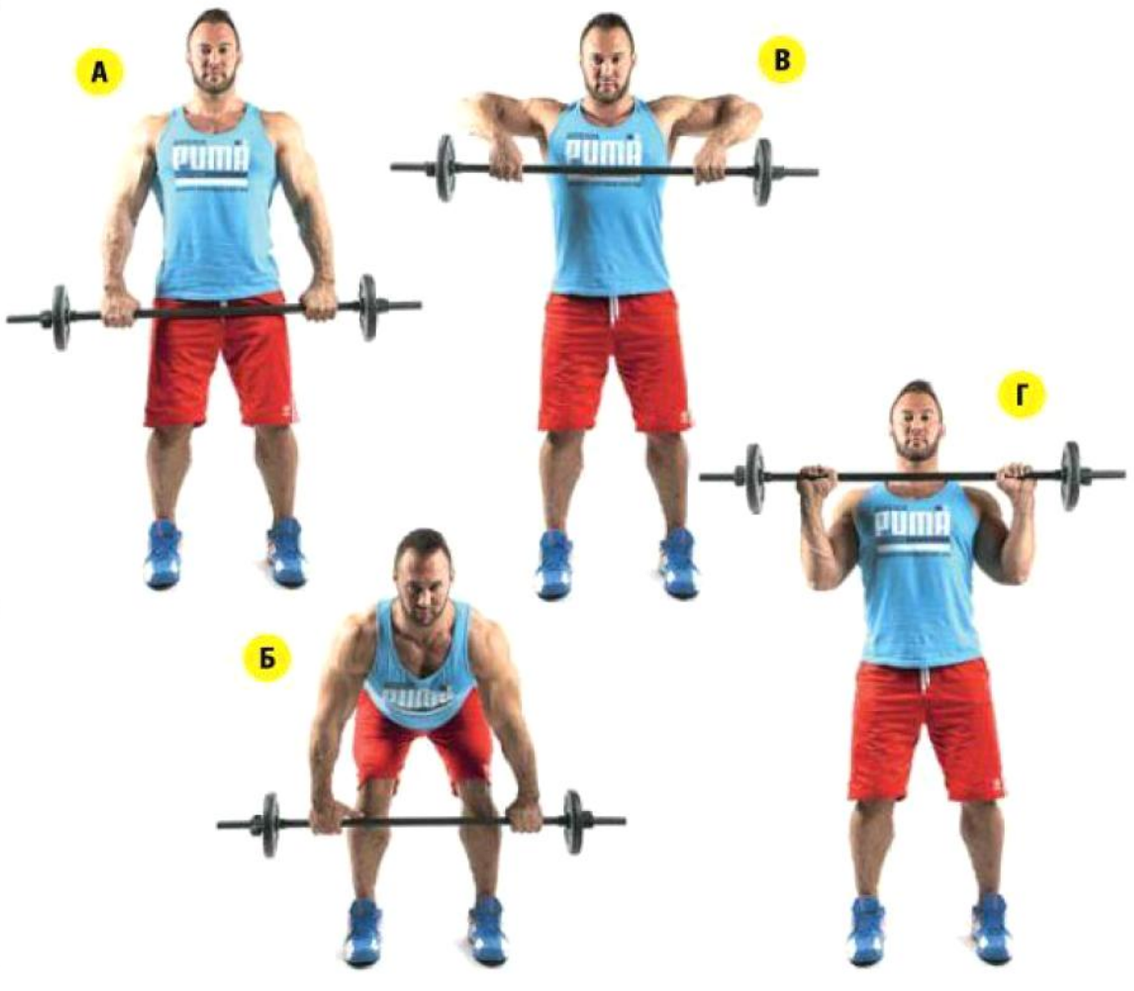
Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

Встань в положение обычного упора лежа – ступни на лавке на ширине плеч, ладони чуть шире плеч, корпус с ногами в одну линию **(А)**. Теперь очень медленно, потратив на это 10 секунд, опустись в нижнюю точку, стараясь коснуться пола грудью или носом **(Б)**. Так же медленно – за 10 секунд – вернись в исходное положение. Повтори.

Подъем штанги на грудь от коленей

Мышцы: разгибатели бедра и позвоночника, трапециевидная, голени, супинаторы плеча

Поставь ноги на ширине таза, чуть согнув их в коленях. Возьми в руки штангу и выпрями спину **(А)**. Сохраняя прогиб в пояснице, быстро наклонись вперед и опусти гриф штанги чуть ниже коленей **(Б)**. Сразу же разогни корпус и выдерни штангу вверх по направлению к груди **(В)**. Чуть подсев, прими снаряд на передние дельты **(Г)**. Верни штангу в исходное положение и повтори.

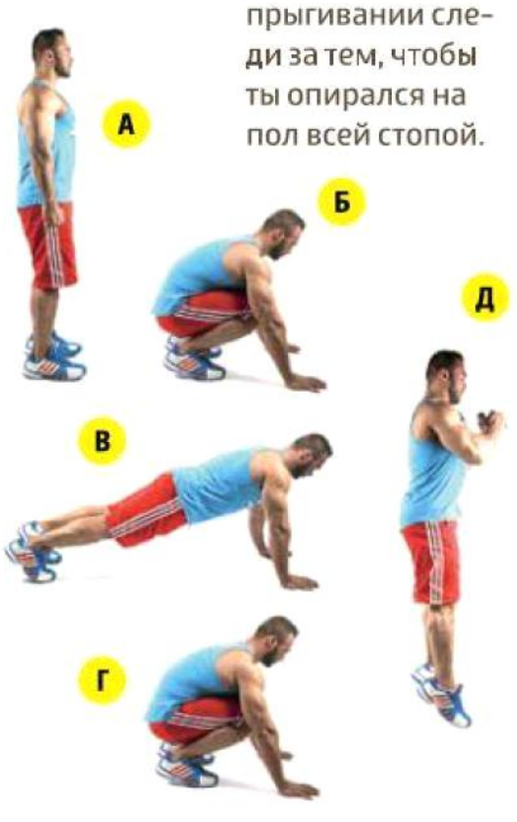


Берпи с выпрыгиванием

Мышцы: кор полностью, мышцы бедер и плечевого пояса

Встань прямо, поставив ноги на ширине плеч, руки опусти по бокам **(А)**. Присядь на корточки, поставив руки на пол **(Б)**. Отпрыгни назад в упор лежа **(В)**. Вернись в положение на корточках **(Г)**. Выпрыгни вверх **(Д)**. Мягко приземлившись, вернись в исходное положение. Повтори.

ВАЖНО При выпрыгивании следи за тем, чтобы ты опирался на пол всей стопой.



Подтягивания разнохватом

Мышцы: широчайшие, бицепсы, предплечья

Повисни на перекладине, взявшись за нее разнохватом: одна ладонь на себя, другая — от себя, на ширине плеч (А). Подтянись, стараясь поднять подбородок выше перекладины (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО Сделав половину предписанных повторов, опускаясь на землю, смени хват и продолжи подход до конца.

Сплит-присед со сгибанием голени

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, сгибатели голени, кор

Встань в положение сплит-приседа, держа руки перед собой, как на фото. Сгибая обе ноги в коленях, опустись вниз, почти коснувшись коленом стоящей сзади ноги пола (А). Оттолкнись ногами и, пока находишься в воздухе, быстро согни впередистоящую ногу в колене (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО Сделав половину предписанных повторов, смени ногу и продолжи подход до конца.

Выход из упора на коленях

Мышцы: грудные, трицепсы, дельты

Встань на колени, поставив ноги на удобной ширине. Руки держи перед грудью (А). Упади вперед, спружинив руками в самой нижней точке (Б). Сразу же оттолкнись от пола, причем постарайся сделать это настолько сильно, чтобы получилось вернуться в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

ВАЖНО Если не получается, попробуй отталкиваться не от пола, а от скамьи или любого другого возвышения.

Тяга штанги в наклоне разнохватом

Мышцы: широчайшие, трапециевидная, бицепсы, предплечья

Поставь ноги на ширине таза и возьми в руки штангу разнохватом: одна ладонь направлена на себя, другая — от себя. С прямой спиной наклонись вперед и опусти гриф чуть ниже коленей (А). Сводя лопатки, подтяни снаряд к низу живота (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО Меняй хват с каждым подходом.

"Червяк" с опорой на одну ногу

Мышцы: передняя часть кора, плечевого пояса

Встань на одну ногу, чуть согнув вторую в колене. Руки опусти вниз и немного вперед (А). Наклонись вперед и поставь на пол ладони (Б). Перебирая руками, выйди в положение упора лежа (В). Не останавливаясь, вернись в исходное положение, повторив все совершенные тобой движения в обратном порядке, — получишь 1 повтор.

ВАЖНО В программе ты должен сделать 4 подхода. Сделай два подхода, стоя на правой ноге, и два — на левой.

Стретч сгибателей голени

Ляг на пол, прижав спину к полу и согнув ноги в коленях. Выпрями правую ногу и, взявшись за ее голень или стопу, потяни на себя (А). Задержись в этом положении на нужное количество времени, после чего смени ногу. Это один подход.

ВАЖНО Дыши ровно и спокойно, не задерживая дыхание.

Пулловеры с гантелью на горизонтальной скамье (суперслоу)

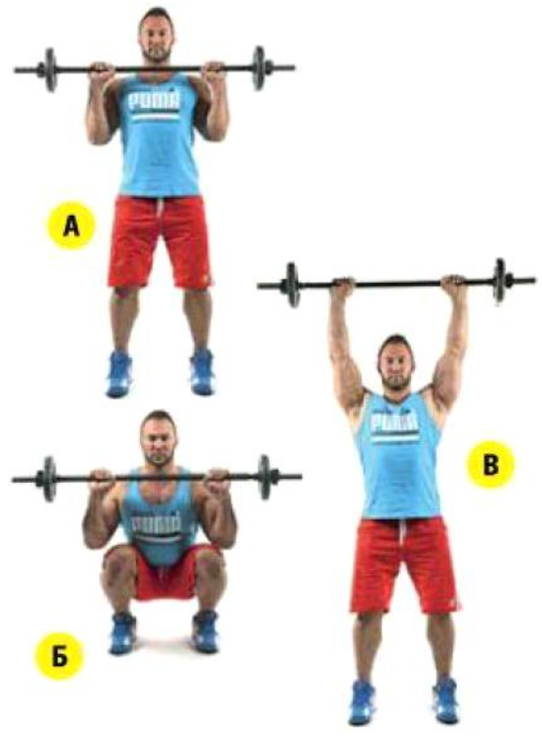
Мышцы: широчайшие, длинная головка трицепса

Возьми гантель двумя руками под диск и ложись на горизонтальную скамью. Подними гантель над собой, немного согнув руки в локтях (А). Очень медленно, затрачивая на это 10 секунд, опусти гантель назад (Б). Так же медленно вернись в исходное положение. Повтори.

Фронтальные приседания со штангой + жим стоя

Мышцы: ноги полностью, дельтовидные, трицепсы, кор

Возьми штангу прямым хватом чуть шире плеч и помести ее на передние дельты, выведя локти вперед. Ноги поставь на ширине плеч и выпрями спину (А). Опустись в глубокий присед, стараясь не отрывать пяток от пола (Б). Быстро поднимись и, используя набранную инерцию, вытолкни штангу над головой (В). Мягко верни снаряд на дельты. Повтори.



Выпад назад с касанием коленом пола

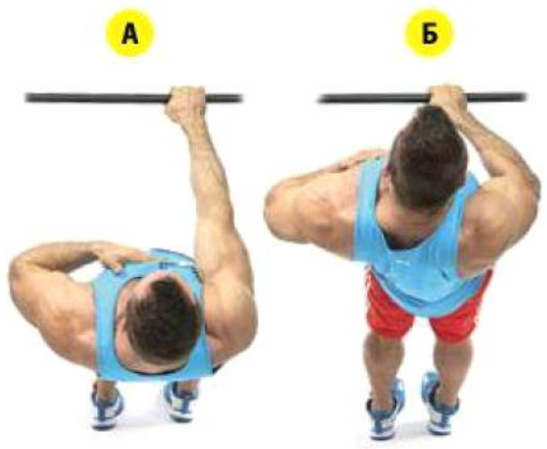
Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, голени, кор

Поставь перед собой любую опору, например стул. Держись за него для сохранения равновесия одной или двумя руками. Встань на правую ногу, левую отведи назад, согнув в колене (А). Согни правую ногу, отведи таз назад и опустись в выпад, легко коснувшись пола коленом левой ноги (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени ногу.

Обратные подтягивания одной рукой

Мышцы: широчайшие, бицепсы, предплечья

Возьмись за низкую перекладину, установленную на уровне груди, правой рукой. Левую руку помести на грудь. Выведи ноги вперед и повисни на перекладине, выпрямив правую руку (А). Подтянись как можно выше, слегка помогая себе ногами (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени руку. Это один подход.



ВАЖНО Если упражнение дается тебе слишком тяжело, в исходном положении сильнее сгибай ноги и помогай себе тазом.

Присед с гантелью у груди

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, разгибатели бедра, голени, кор

Поставь ноги на ширине плеч, чуть согни их в коленях, немного отведи таз назад и выпрями спину. Удерживая гантель под диск, подними снаряд к груди (А). Согни ноги и опустись в глубокий присед, стараясь не наклоняться вперед и не отрывать гантель от груди (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, сразу же переходи к следующему упражнению комбисета...

Выпрыгивания

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, разгибатели бедра, голени, кор

Сцепи руки в замок за затылком, ноги и корпус держи так же, как и при выполнении обычных приседаний. Присядь (А). Сразу же выпрыгни, стараясь взлететь как можно выше (Б). Мягко приземлись и повтори.

Планка на фитболе с выносом бедра

Мышцы: передняя часть кора

Поставь предплечья на фитбол и встань в упор лежа. Ступни поставь на ширине плеч (А). Не прогибаясь в пояснице и не поднимая таза, подтяни колено правой ноги к мячу (Б). Вернись в исходное положение и повтори с другой ноги — это будет 1 повтор. Сделай нужное количество раз.

ВАЖНО Не торопись, делай все медленно.

Стретч разгибателей голени

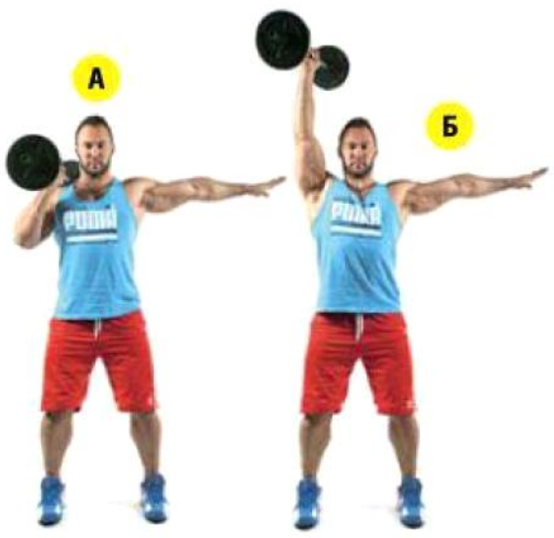
Встань на одно колено, поставив вперед правую ногу. Согни левую ногу и, взявшись за нее левой рукой, подтяни стопу к ягодицам (А). Задержись в этом положении нужное количество секунд, после чего смени ногу. Это один подход.

ВАЖНО Дыши ровно и спокойно, не задерживая дыхание.

Швунг со штангой одной рукой

Мышцы: дельтовидные, трицепсы, предплечья, кор

Возьмись за середину грифа одной рукой и подними снаряд к плечу, развернув гриф, как на фото (А). Чуть подсев вниз, вытолкни ногами и рабочей рукой штангу над головой (Б). Аккуратно вернись в исходное положение и повтори.



ВАЖНО Не переборщи с весом — упражнение очень сложное, требующее отменной координации и сильного хвата. Так что смири эго, а не то рискуешь сильно травмироваться.

Выпады назад с одной гантелью над головой

Мышцы: ягодичные, квадрицепсы, дельтовидные, кор

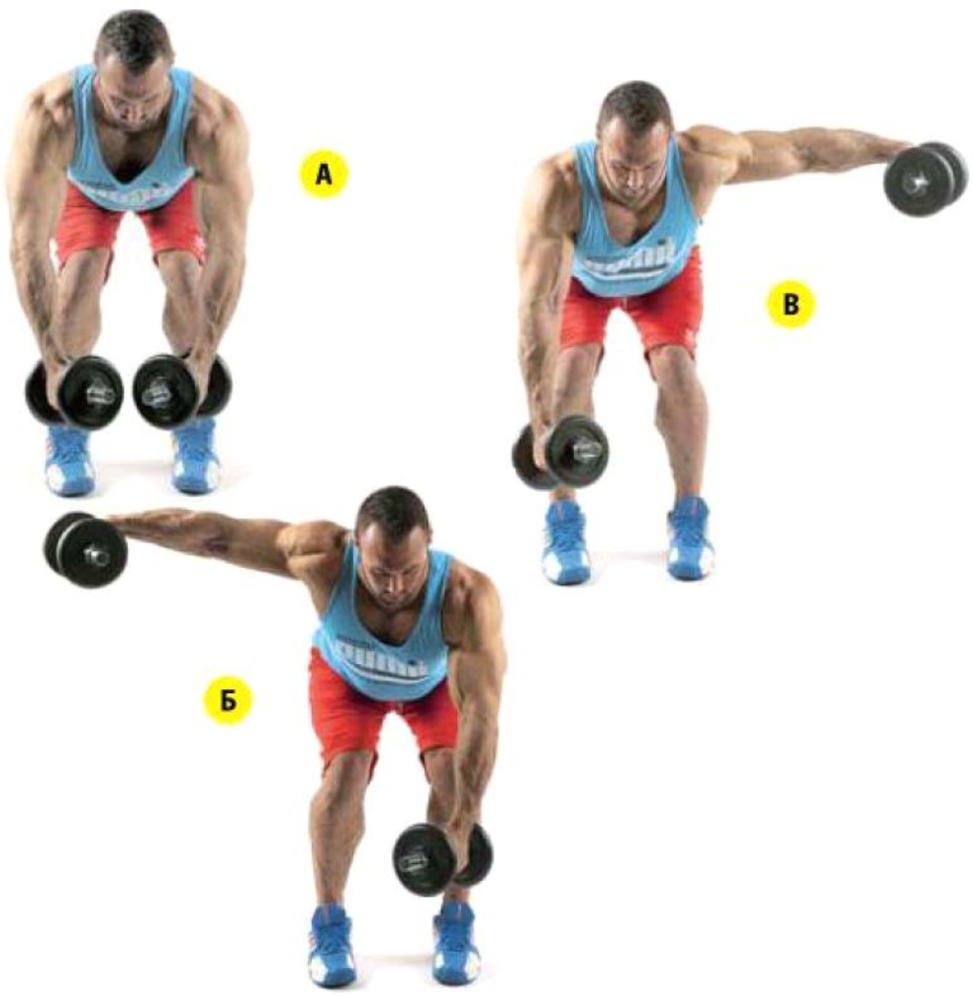
Возьми в правую руку гантель и подними ее над собой. Левую руку отведи в сторону. Ноги поставь на ширине таза, спину держи прямой (А). Сделай большой шаг назад левой ногой и опустись в выпад (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени ногу и руку.

ВАЖНО Чтобы не терять равновесие, держи кор напряженным на протяжении всего подхода.

Разводки с гантелями в наклоне поочередно

Мышцы: задняя часть дельтовидных, трапециевидная, кор

Возьми в руки гантели, чуть согни ноги в коленях и с прямой спиной наклонись вперед. Руки немного согни в локтях и разверни ладони друг на друга (А). Не меняя положения корпуса, отведи в сторону правую руку (Б). Плавно вернись в исходное положение, после чего отведи в сторону левую руку (В) — получишь один повтор. Продолжай до окончания подхода.



Ягодичный мостик одной ногой с опорой о фитбол

Мышцы: ягодицы, задней поверхности бедра, кор

Ляг на пол, раскинув руки в стороны и развернув ладони вниз. Правую ногу согни в колене до прямого угла между бедром и голенью и поставь ее пятку на фитбол. Левую ногу выпрями и подними над собой. Теперь подними таз вверх, развернув бедро правой ноги в одну линию с корпусом (А). Задержись в этом положении на максимально долгое время. Отдохнув, смени ногу и повтори. Это один подход.

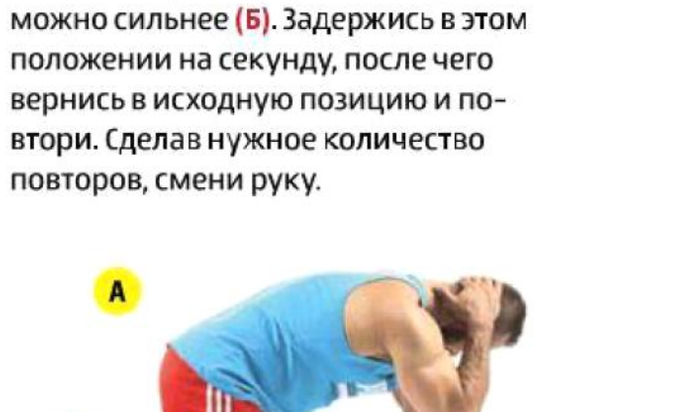
ВАЖНО Если тебе сложно удержать фитбол на месте, упри его в стену.

Гиперэкстензии на фитболе

Мышцы: разгибатели позвоночника, ягодичные

Ляг животом на фитбол, расставив ноги чуть шире плеч. Руки вытяни перед собой, развернув ладони друг к другу. Теперь выведи корпус в одну линию с ногами (А) и задержись в этом положении максимально долгое время.

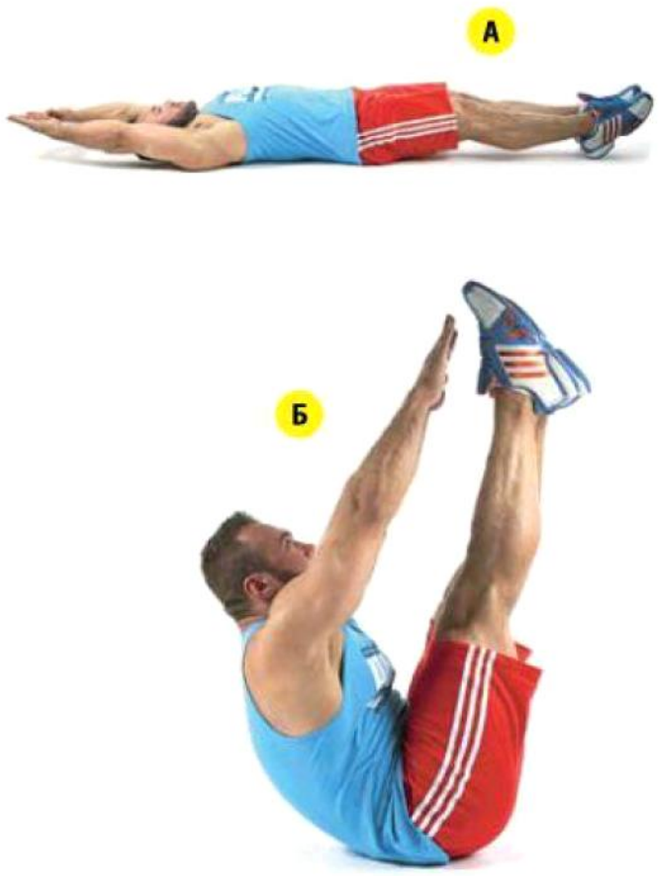
ВАЖНО Чтобы не терять равновесие, дыши часто, короткими вдохами и выдохами.



Складка

Мышцы: передняя часть кора

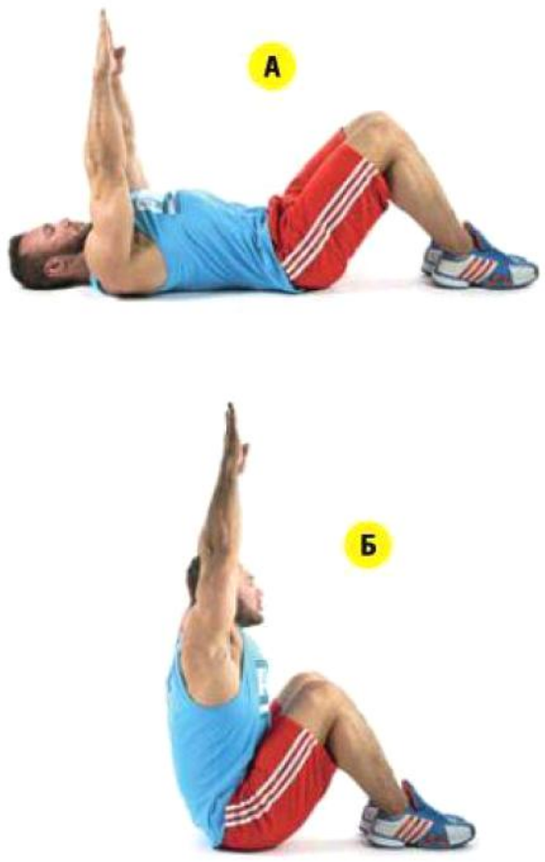
Ляг на спину, выпрямив руки и ноги (А). Синхронно оторвав от пола пятки и верх спины, постарайся дотянуться пальцами до ступней (Б). Мягко вернись в исходное положение, одновременно коснувшись земли пятками и ладонями. Повтори.



Подъем корпуса руки над собой

Мышцы: передняя часть кора

Ляг на пол, согнув ноги в коленях. Руки выпрями и подними над собой (А). Округляя спину, поднимись в положение сидя, удерживая руки вертикально (Б). Мягко вернись в исходное положение и повтори.



Скалолаз

Мышцы: плечевого пояса, передняя часть кора

Встань в упор лежа — ступни на ширине таза, руки на ширине плеч. Одну ногу согни и поставь вперед (А). Быстро поменяй ноги местами, не прогибаясь при этом в спине и стараясь не сильно поднимать таз (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО За один повтор считается движение обеими ногами.

Мобильность грудного отдела позвоночника

Встань на четвереньки, заложив правую руку за голову. Опусти плечо правой руки вниз (А). Стараясь не допускать ротации в пояснице, медленно повернись вправо и вверх как можно сильнее (Б). Задержись в этом положении на секунду, после чего вернись в исходную позицию и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени руку.

ПОЧЕМУ ТЕБЯ ЛОМАЕТ

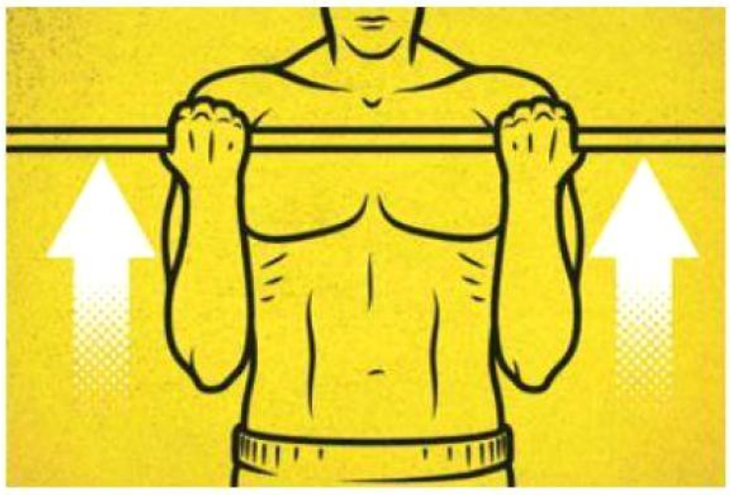
ВОПРОС

Тренер часто запрещает мне делать те или иные упражнения, и переспорить его невозможно. Говорит: “опасно”, “не стоит” и так далее. Что мне делать?

Владимир

ОТВЕТ

Слушай тренера. Он оценил твое состояние и видит, какие движения могут тебе навредить. Замечу также, что у каждого тренера есть свой собственный, основанный на опыте и травмах, список нелюбимых упражнений. Вот, например, личный хит-парад уважаемого Майкла Бойла, который среди прочего работал тренером по физической подготовке в двух национальных сборных США по хоккею.



В ТОПКУ

ПОДТЯГИВАНИЯ РЫВКОМ

Так делают те, кому сложно выполнять обычные подтягивания, строго соблюдая технику. Резкий рывок тазом и ногами на старте позволяет пройти самую сложную часть амплитуды по инерции. Это простой способ сделать чуть больше повторов, но такое движение угрожает здоровью самых уязвимых суставов твоего тела — плечевых.

ДЕЛАЙ

ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Обратный хват позволяет в большей степени использовать бицепсы, что упрощает выполнение подтягиваний. Возьмись за перекладину хватом на ширине плеч, повисни, выпрямив руки, немного согнув колени и скрестив лодыжки. Сводя лопатки, подтянись, стараясь поднять подбородок выше перекладины. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

В ТОПКУ

ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

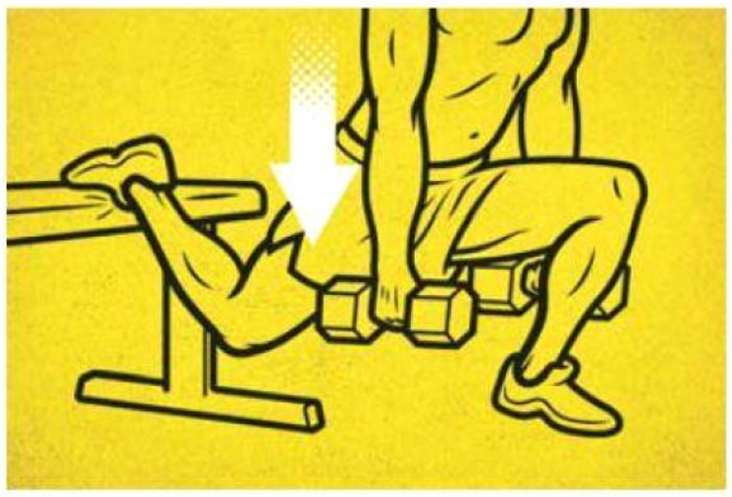
Исполненные филигранно, отжимания на брусьях прекрасно подходят для тренировки трицепсов и улучшения результатов в жиме штанги лежа. Однако правильная техника в этом упражнении доступна лишь единицам. Типичный атлет-любитель на брусьях отжимается слишком глубоко, с полностью вертикальным корпусом и сильно разведенными в сторону локтями. А это, как и в случае с предыдущим упражнением, может вредить плечевым суставам.

ДЕЛАЙ

ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА УЗКОЙ ПОСТАНОВКОЙ ЛАДОНЕЙ

Такая же, но безопасная нагрузка на трицепсы и грудные. Прими положение упора лежа, поставив ноги на ширине таза, а ладони чуть уже плеч. Сгибая руки, опустись вниз и постарайся коснуться грудью ладоней. Вернись в исходное положение и повтори. Если упражнение кажется слишком легким, положи на спину пару дисков от штанги.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: TEXTBOOK EXAMPLE



В ТОПКУ

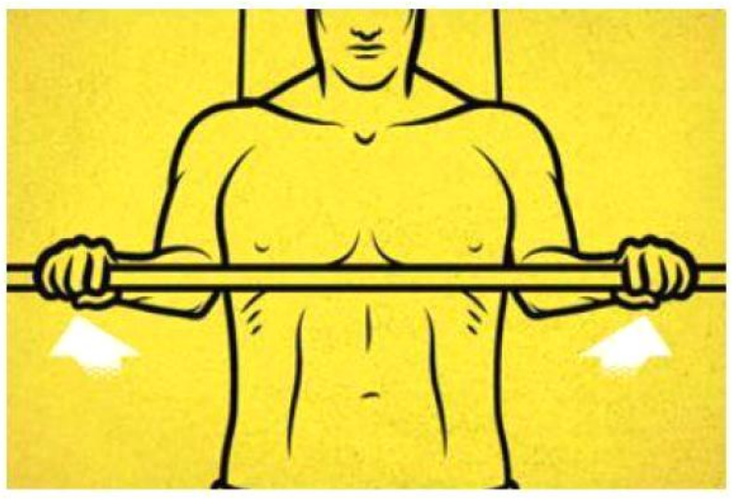
ЖИМ НОГАМИ

Жим ногами, особенно если делать его в полную амплитуду, неизбежно округляет поясничный отдел позвоночника и травмирует его. Все из-за конструкции самого тренажера, жестко фиксирующего таз. Кроме того, в отличие от любых упражнений для ног, выполняемых стоя, жим ногами никак не нагружает кор, а значит, и польза от него минимальна.

ДЕЛАЙ

БОЛГАРСКИЙ СПЛИТ-ПРИСЕД

Это упражнение не представляет опасности для спины и коленей, кроме того, неплохо тренирует баланс. Взяв в руки гантели, встань спиной к лавке на расстоянии двух шагов. Правую ногу положи носком на лавку, как на рисунке. Сгибая обе ноги, опустись в глубокий выпад и вернись в исходное положение. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.



В ТОПКУ

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА В КЛАССИЧЕСКОЙ ТЕХНИКЕ

Многие парни во время жима лежа намеренно разводят локти в стороны, пытаясь увеличить нагрузку на грудные мышцы. Такие атлеты не осознают, что, увеличивая степень участия грудных в жиме, они одновременно опасно нагружают ротаторную манжету плечевого сустава.

ДЕЛАЙ

ЖИМ ЛЕЖА В ПАУЭРЛИФТЕРСКОМ СТИЛЕ

Пауэрлифтерский вариант жима — с прогибом в грудном отделе, сильно сведенными лопатками и прижатыми к корпусу локтями — не только ставит плечевые суставы в наиболее стабильное положение, но и позволяет работать с бóльшими, чем в классической технике, весами. Ляг на лавку, сильно согни ноги в коленях, сведи лопатки и сними штангу со стоек. Не разводя лопаток, опусти гриф на грудь, стараясь не отводить локти в стороны. Мощным движением выжми штангу в исходное положение и повтори.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

КОГДА ЕСТЬ СМЫСЛ ПИТЬ ИЗОЛЯТ СЫВОРОТОЧНОГО ПРОТЕИНА С БЫСТРЫМИ УГЛЕВОДАМИ, А КОГДА УГЛЕВОДЫ ЛУЧШЕ ИСКЛЮЧИТЬ?

Даур Г.

Если задача тренинга — увеличение собственного веса, то комбинировать прием сывороточного протеина с углеводами можно постоянно. Самое логичное время для приема — первые 30 минут после тренировки, особенно если одной из главных задач тренинга является набор мышечной массы. Если же требуется снизить вес или остаться в текущей форме, исключи углеводы и оставь только протеин.

В НОВОЙ ГОДОВОЙ ПРОГРАММЕ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА ТУРНИКЕ КАКИМИ-ЛИБО ИНЫМИ? РАБОТАЮ ДОМА, А МЕСТА ДЛЯ ДВУХ ТУРНИКОВ В КВАРТИРЕ НЕТ.

Андрей

В этом случае стоит приобрести петли TRX. Они вообще не занимают места, и для них подходит любой надежный крепеж в потолке. На TRX можно выполнять до 5 различных вариантов подтягиваний и с десяток упражнений для кора, что заменяет любые упражнения на обычной и низкой перекладинах.

КАК НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО ЗАНИМАТЬСЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ, ЕСЛИ НА ЭТО ЕСТЬ НЕ БОЛЬШЕ ЧАСА В ДЕНЬ: ЗАРЯДКА, ВОЗМОЖНО, КАКИЕ-НИБУДЬ УПРАЖНЕНИЯ В ОБЕД, ЗАНЯТИЯ ПОСЛЕ РАБОТЫ?

Сева

Если нужно распределить 60 тренировочных минут на 3 двадцатиминутных интервала в течение дня, то можно скомпоновать тренировки следующим образом. Делай всего 2 упражнения за раз. Например: утром — отжимания от пола и скручивания, в обед — приседания и берпи, после работы — подтягивания и выпады назад. Потрать 5–10 мин. на разминку, после чего засеки время и сделай за оставшиеся 10–15 мин. максимальное количество подходов в обоих упражнениях, чередуя их. Делай в каждом подходе по 10–15 повторов. Старайся каждую неделю увеличивать количество подходов, которые тебе удалось вместить в заданное время.

ДО КАКОГО ЗНАЧЕНИЯ ДОЛЖЕН УПАСТЬ ПУЛЬС ПЕРЕД НАЧАЛОМ СЛЕДУЮЩЕГО ПОДХОДА? ДОПУСТИМ, У МЕНЯ ПУЛЬС ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ 56–58, В СПОКОЙНОМ СОСТОЯНИИ 60–70, А ПОСЛЕ СЕТА — ПРИМЕРНО 150–160.

М.

Безопасный диапазон пульса для большинства людей — это 110–150 ударов в минуту. Причем желательно, чтобы после подхода твой пульс не поднимался выше 150. К следующему сету можно приступать только после того, как сердце станет стучать реже 110 ударов в минуту. Это верно для людей начального и среднего уровня физической подготовки. У профессиональных спортсменов при интенсивных тренировках эти числа могут быть другими. Но лично я как тренер такие нагрузки клиентам не даю. Считаю, что безопасный диапазон пульса вполне позволяет достигать любых поставленных передо мной и клиентом целей.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ТЫ МОЖЕШЬ ПО АДРЕСУ MENS@SANOMAMEDIA.COM.UA

Жаждешь общения и социализации? **Samsung Smart TV** и здесь к твоим услугам. Закладка Social позволит тебе общаться в социальных сетях, смотреть видео на **YouTube** и делиться контентом, не отрываясь от телевизора. Более того, если самые близкие тебе люди вдруг оказались далеко, **Samsung Smart TV** разрушит барьеры — ведь он предоставляет доступ к сервису видеозвонков. Ну а учитывая размер экрана, ты сможешь любоваться своей девушкой практически в натуральную величину.

Samsung Smart TV умеет делать то, чего не умеют другие телевизоры, — а все благодаря уникальному набору приложений **Samsung Apps**. Кроме поставщика развлечений и полезной информации, твой smart-телевизор может быть твоим персональным тренером. Причем самым настоящим, ведь реагирующая на движения тела функция “виртуальное зеркало” позволит контролировать правильность выполнения упражнений.

Твой новый “умный” телевизор **Samsung Smart TV** понимает тебя, как никто другой. Благодаря улучшенной системе **Smart Interaction 2.0** можно управлять телевизором не только голосовыми командами, но и жестами, используя технологию **Motion Control**. С помощью движений рук ты можешь передвигаться между закладками интерфейса, управлять играми, а чтобы получше рассмотреть важный момент, достаточно просто сжать пальцы!

ФОТО: ГЛЕБ СОЛОГУБ, СТИЛЬ: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, МАКИЯЖ И ПРИЧЕСКИ: ИРИНА КОВАЛЕНКО, МОДЕЛИ: ИННА ЛУБКО И РУСЛАН КОСАРЕВИЧ

С **Samsung Smart TV** реалистичность изображения приобретает доселе невиданное качество. Фирменная технология **Micro Dimming Ultimate** обеспечивает яркое изображение с глубокими полутонами для любого сигнала — обычного или 3D. Мало того что ты сможешь смотреть 3D-контент на огромном экране — ты еще и сможешь управлять им одним движением руки!

СКОРОСТЬ

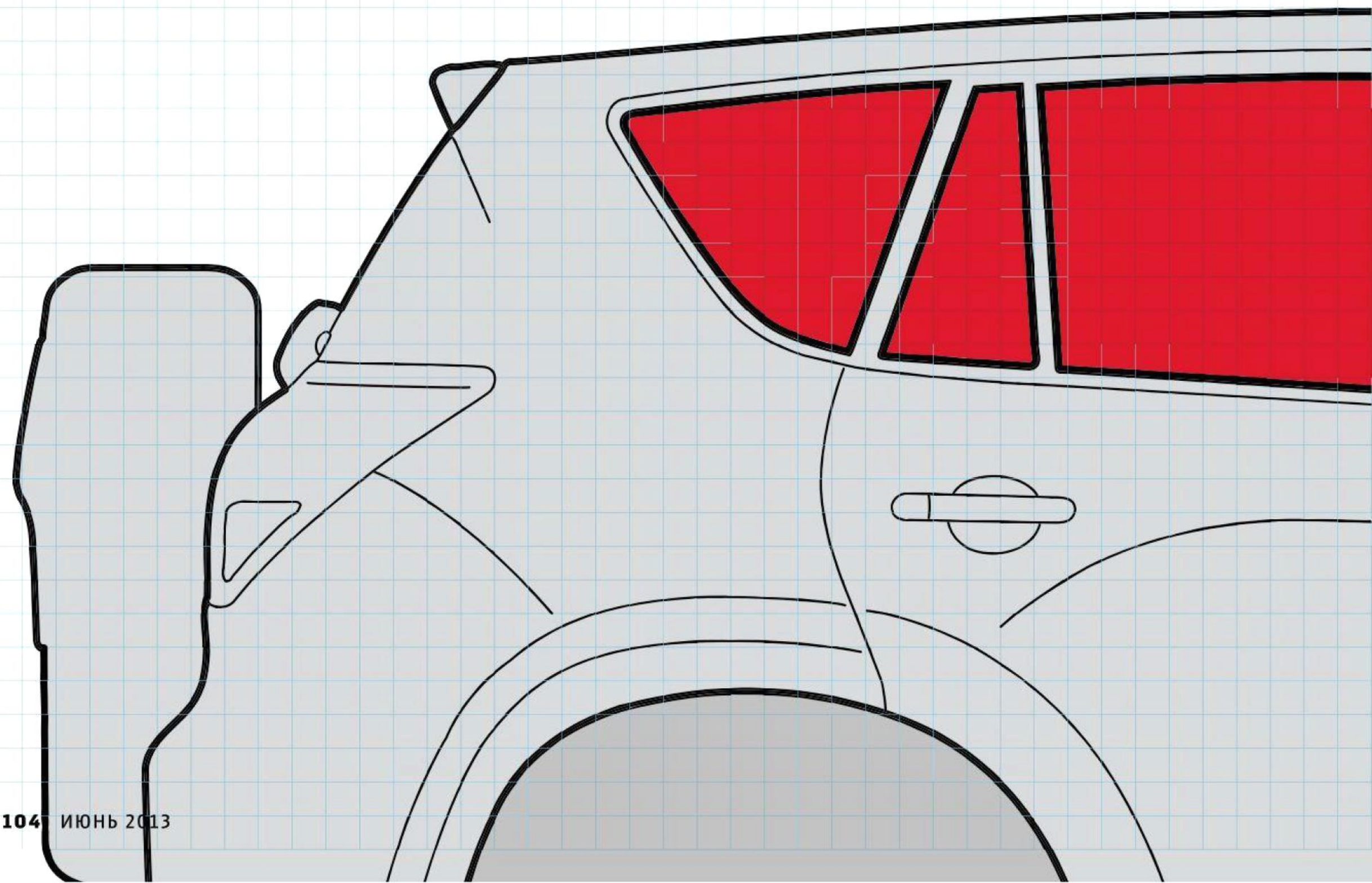
Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ПО-НАШЕМУ

Мы попросили Google определить самые популярные запросы, связанные с эксплуатацией автомобилей, которые делали наши соотечественники в последний год. А потом мы объехали специализированные автосервисы и попросили экспертов в спецовках ответить на вопросы граждан.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ, АНТОН ИВАНОВ



ТОНИ...

ТОНИ СТАРК
ТОНИ ДЖАА
ТОНИРОВКА

На запрет "излишней" тонировки стекол народ отреагировал поиском альтернативных решений. Самый лучший вариант — это электронная тонировка Vario Plus: она позволяет менять степень прозрачности стекол в зависимости от освещенности на улице или от того, насколько близко находится ДПС. Стоит переключить контроллер в салоне, и наглухо тонированные стекла становятся абсолютно прозрачными. Единственная проблема: за пару стекол с тебя сдерут до 10 000 евро.

Самый популярный и вполне удобный бюджетный вариант — съемные жесткие пластины. Существуют также силиконовые пленки без клеящей основы. Если инспектор заставит их снять, то ты легко сделаешь это всего за пару минут, а потом приклеишь обратно. Но не перепутай их с атермальными пленками — они скорее защищают от тепла и солнечного света, чем тонируют стекло.

ЛОБ...

ЛОБОТОМИЯ
ЛОБНЯ
ЛОБОВОЕ СТЕКЛО

Стекла теперь не устанавливают на резиновых уплотнителях, а вклеивают. Это уменьшает массу кузова, повышает его жесткость и герметичность, улучшает пассивную безопасность. Но установить стекло самостоятельно теперь невозможно.

Не стоит пытаться сэкономить и при покупке "лобовухи". То, что китайские производители часто не выдерживают размеры и стекло может просто не встать в автомобиль, — не самое страшное. Гораздо хуже, что оно может быть сделано с нарушением технологии и рассыплется на куски прямо на ходу, поранив пассажиров. Так что лучше приобретать стекла европейских производителей, пусть и изготовленные на китайских заводах, но под строгим контролем специалистов.

После вклейки стекла постарайся не спеша доехать до стоянки и оставить автомобиль на ровной поверхности на сутки. Запрещено парковать машину с заездом на бордюр и мыть ее под большим напором воды — все это может привести к нарушению герметичности шва между стеклом и кузовом.

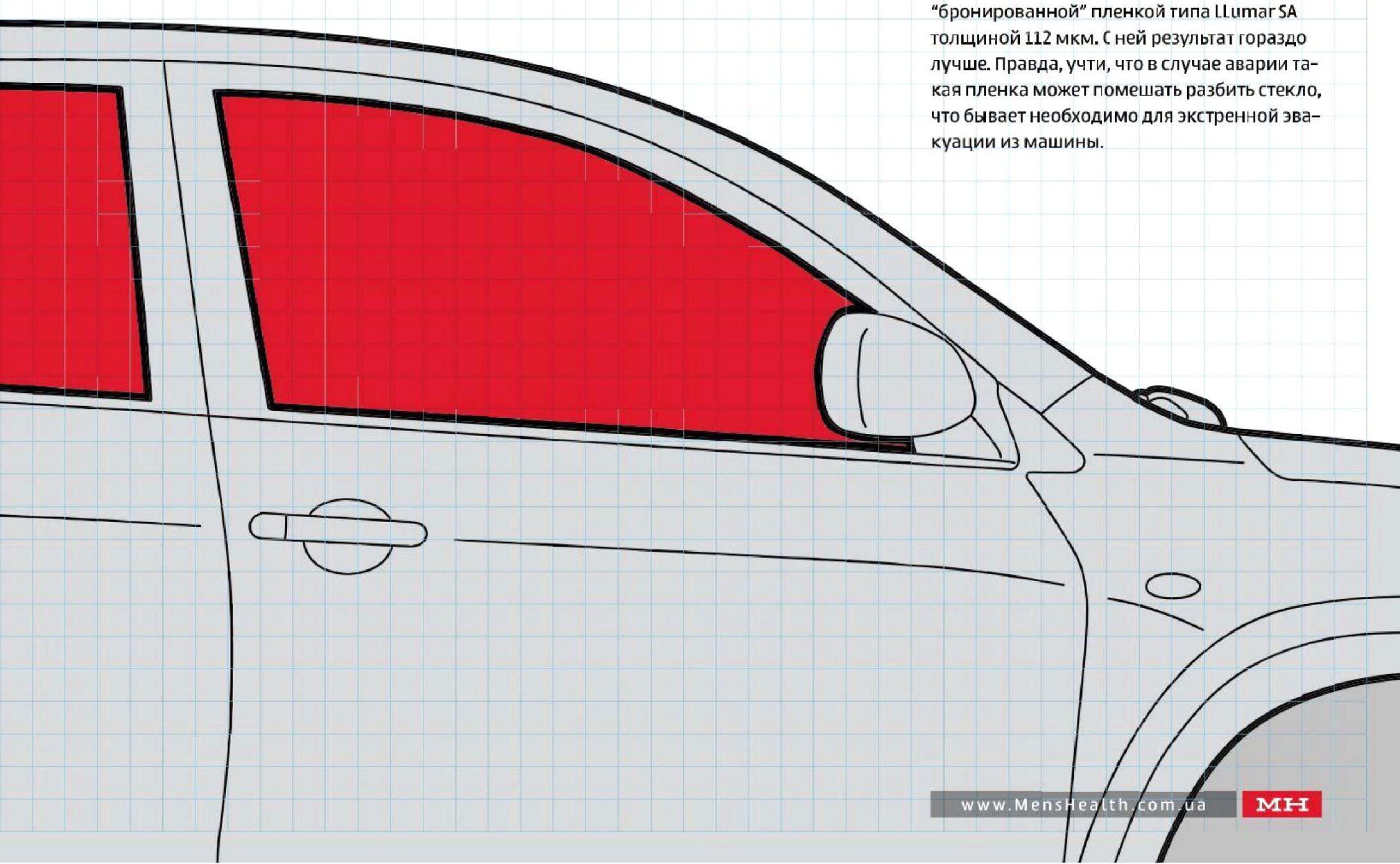
ШУМ...

ШУМЕРЫ
ШУМАХЕР
ШУМОИЗОЛЯЦИЯ СВОИМИ РУКАМИ

Если тебе досаждают шумы в машине, проще всего взять отвертку, поковырять ею в ухе и тут же насладиться тишиной. Менее кровавый способ потребует куда больше времени и инструментов.

Итак, первым делом все детали — капот, двери, крылья, колесные арки, багажник, крышку багажника, пол, крышу — нужно очистить, обезжирить и высушить (внутреннюю обшивку перед этим придется снять). Затем вырежи из плотной бумаги лекала по кузовным деталям, а потом по ним — куски вибро- и шумопоглощающих материалов.

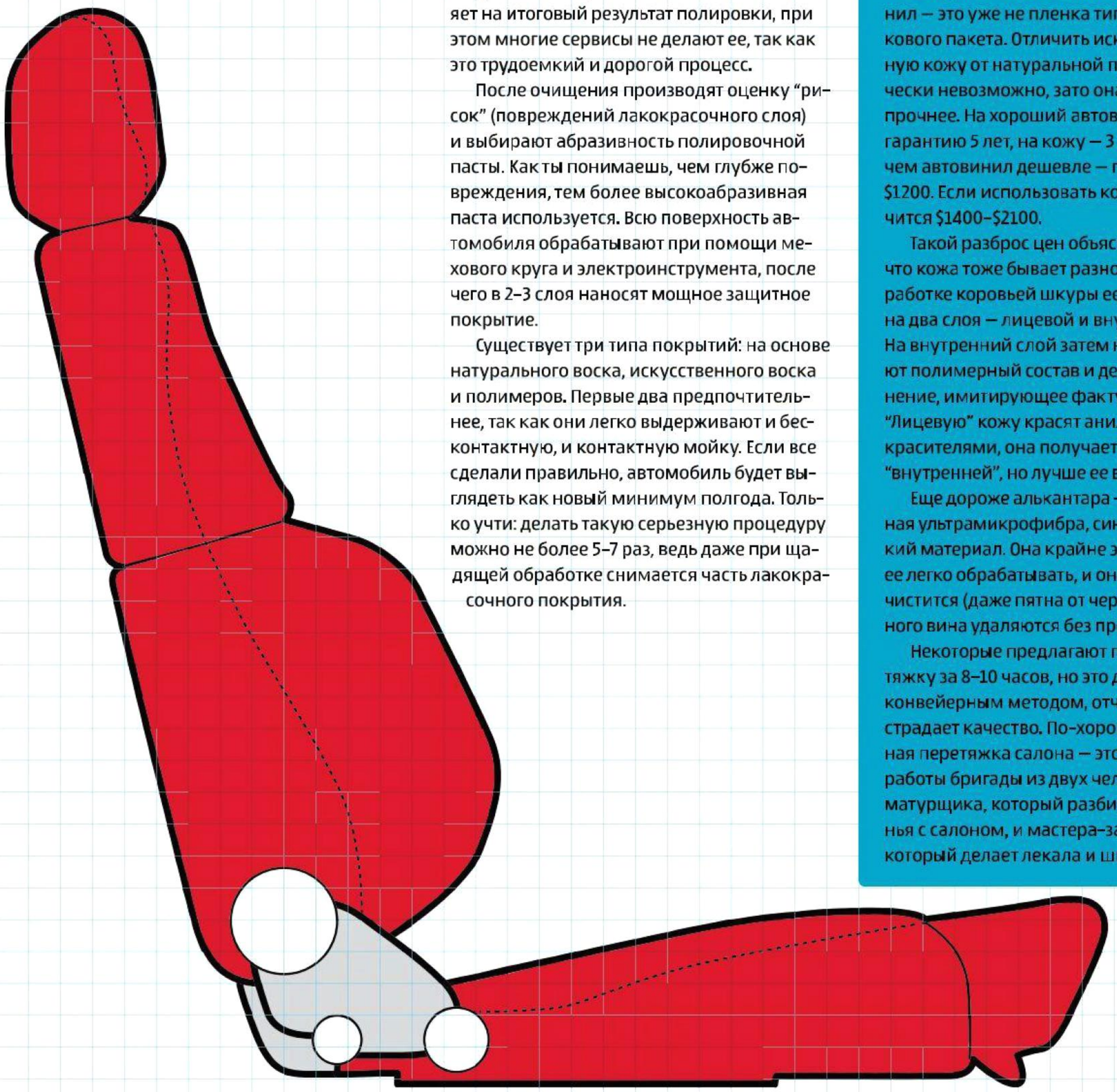
Самые вибронагруженные поверхности — передний пол (пространство от двигательного отсека до передних сидений) и тоннель, источники шума тут — двигатель, выхлопная система и передние колеса. Для изоляции этих зон бери самые лучшие поглотители и учти, что вклеиваются они между ребер жесткости машины. Еще важный момент: при обработке дверей и наклейке на них вибропоглотителя нельзя пользоваться промышленными фенами — высокая температура может привести к повреждению дверных уплотнителей. Кстати, стоит также оклеить стекла специальной "бронированной" пленкой типа LLumar SA толщиной 112 мкм. С ней результат гораздо лучше. Правда, учти, что в случае аварии такая пленка может помешать разбить стекло, что бывает необходимо для экстренной эвакуации из машины.



ХОЧУ...

ХОЧУ ОБНИМАШКИ
ХОЧУ КОСМОНАВТА
ХОЧУ ОТПОЛИРОВАТЬ МАШИНУ

Запомни две вещи. Первая: если ты не профи, то нормально кузов не отполируешь. Вторая: не стоит соглашаться и на "выгодные" предложения типа "полная полировка кузова за полтора-два часа". Максимум, на что тут можно рассчитывать: на неподготовленный автомобиль нанесут восковое покрытие, которое продержится до первого дождя.



Профессиональная полировка длится от 8–10 часов и проходит в несколько этапов. Первым делом машину тщательно моют, после чего замеряют толщину лакокрасочного покрытия (она должна быть не меньше 90 мкм). А дальше очищают кузов специальной синтетической глиной, которая "вытаскивает" из лака все инородные вкрапления — битум, песчинки, крошки асфальта и т.д. Именно глубокая очистка глиной влияет на итоговый результат полировки, при этом многие сервисы не делают ее, так как это трудоемкий и дорогой процесс.

После очищения производят оценку "рисок" (повреждений лакокрасочного слоя) и выбирают абразивность полировочной пасты. Как ты понимаешь, чем глубже повреждения, тем более высокоабразивная паста используется. Всю поверхность автомобиля обрабатывают при помощи мехового круга и электроинструмента, после чего в 2–3 слоя наносят мощное защитное покрытие.

Существует три типа покрытий: на основе натурального воска, искусственного воска и полимеров. Первые два предпочтительнее, так как они легко выдерживают и бесконтактную, и контактную мойку. Если все сделали правильно, автомобиль будет выглядеть как новый минимум полгода. Только учти: делать такую серьезную процедуру можно не более 5–7 раз, ведь даже при щадящей обработке снимается часть лакокрасочного покрытия.

СКОЛЬКО...

СКОЛЬКО ПОПУГАЕВ В УДАВЕ
СКОЛЬКО В ТЕБЕ ДОБРА
СКОЛЬКО СТОИТ ПЕРЕТЯНУТЬ САЛОН КОЖЕЙ

Известно, что коров, которых после смерти натягивают на кресла Rolls-Royce, выращивают на фермах, где нет колючей проволоки и торчащих гвоздей: одна царапина на животном — и все, кожа уходит в брак. Впрочем, при перетяжке твоего салона коровы могут остаться и вовсе невредимыми.

Сегодня так называемый автовинил — это уже не пленка типа пластикового пакета. Отличить искусственную кожу от натуральной практически невозможно, зато она гораздо прочнее. На хороший автовинил дают гарантию 5 лет, на кожу — 3 года. Причем автовинил дешевле — примерно $1200. Если использовать кожу, получится $1400–$2100.

Такой разброс цен объясняется тем, что кожа тоже бывает разной. При обработке коровьей шкуры ее разрезают на два слоя — лицевой и внутренний. На внутренний слой затем накатывают полимерный состав и делают тиснение, имитирующее фактуру кожи. "Лицевую" кожу красят анилиновыми красителями, она получается дороже "внутренней", но лучше ее во всем.

Еще дороже алькантара — нетканая ультрамикрофибра, синтетический материал. Она крайне эластична, ее легко обрабатывать, и она идеально чистится (даже пятна от чернил и красного вина удаляются без проблем).

Некоторые предлагают перетяжку за 8–10 часов, но это делается конвейерным методом, отчего сильно страдает качество. По-хорошему полная перетяжка салона — это 4–5 дней работы бригады из двух человек: арматурщика, который разбирает сиденья с салоном, и мастера-закройщика, который делает лекала и шьет кожу.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ОЛЕГ ТИЩЕНКОВ/BANG! BANG!

ПОД...

ПОД СЕНЬЮ ЛИП
ПОД КАЙФОМ
ПОДКРЫЛКИ ЖИДКИЕ

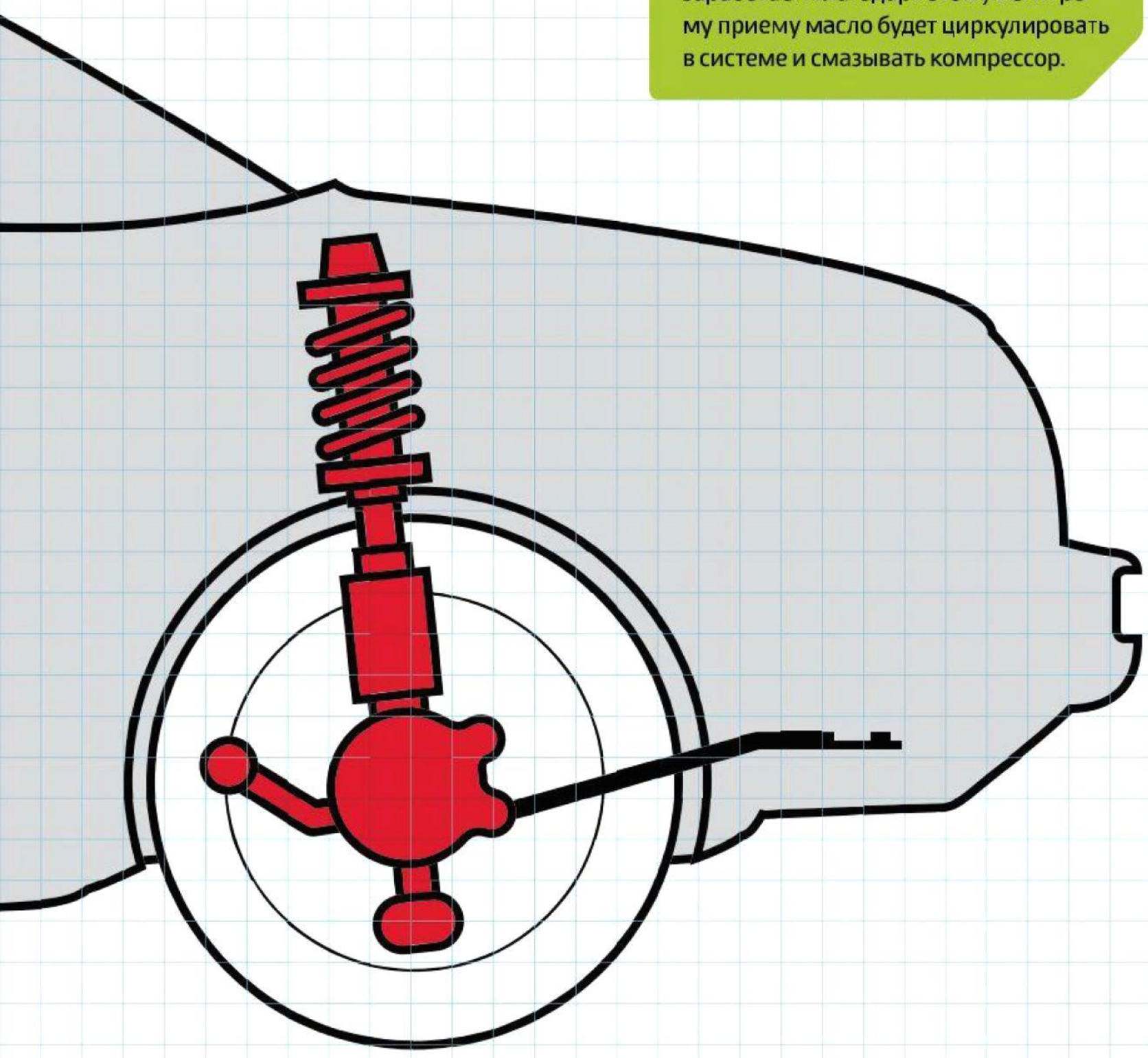
Поголовное увлечение пластиковыми подкрылками сменилось не менее поголовной любовью к "жидким подкрылкам". Это материал на основе каучуковых смол, который наносится на колесные арки слоем в 2–4 мм с помощью специального оборудования, "прикипает" к металлу и полностью повторяет очертания поверхности арки. "Жидкие подкрылки" защищают колесную арку от пескоструйного воздействия дорожной грязи, от камней и гравия, к тому же примерно на 40–45% уменьшают шум от колесных арок. Также они препятствуют скоплению грязи в карманах кузова, тем самым защищая корпус машины от коррозии. Наконец, такая технология позволяет автовладельцу ставить колеса предельно большого размера. При правильном нанесении покрытия и соблюдении технологии "жидких подкрылков" хватает примерно на 100 тысяч километров пробега.

СЛОМАЛСЯ...

СЛОМАЛСЯ ЗУБ
СЛОМАЛСЯ НОЖ ПРИМЕТЫ
СЛОМАЛСЯ КОНДИЦИОНЕР

Многие считают, что самая страшная поломка кондиционера бывает связана с утечкой фреона. На самом деле гораздо хуже последствия проблем с маслом: его нехватка или сильное загрязнение могут привести к куда более дорогому ремонту.

Есть один способ продления жизни кондиционера. Дело в том, что в холодное время года (поздней осенью и зимой) кондиционер не используется, а значит, компрессор не смазывается маслом и постепенно приходит в негодность. Чтобы избежать этого, необходимо включать кондиционер в машине хотя бы раз в две недели на 15–20 минут, но обязательно в теплом помещении (например, на подземной парковке торгового центра), так как при температуре ниже +5 градусов Цельсия кондиционер просто не заработает. Благодаря этому нехитрому приему масло будет циркулировать в системе и смазывать компрессор.



РАЗВАЛ...

РАЗВАЛ СССР
РАЗВАЛ США
РАЗВАЛ СХОЖДЕНИЕ

Желательно делать сход-развал после 5 тысяч километров пробега нового автомобиля, когда подвеска приработается, а затем каждые 10–15 тысяч проходить контроль. Обрати внимание: не делать сход-развал, а просто проверять, все ли в порядке. Автомобиль с сильно нарушенными углами может подложить свинью в любой момент. Например, при движении по сухому асфальту он ведет себя адекватно, но при попадании на скользкий участок может поехать совсем не туда, куда ты хотел. Кроме того, машину постоянно приходится "подлавливать" на дороге. Ну и разумеется, резина будет стираться гораздо быстрее.

ГЛУШИ...

ГЛУШИ СОСЕДЕЙ ПО ЗАКОНУ
ГЛУШИ МОТОР ОН ГОВОРИТ
ГЛУШИТЕЛЬ РЕМОНТ

Последние годы в сервисы отчего-то зачастили владельцы сравнительно новых (3–4-летних) автомобилей с жалобами на глушители. Причина — качество катализаторов ухудшилось в разы. Скажем, у автомобиля Audi 1992 года с пробегом 400 тыс. км катализатор может быть забит, но при этом абсолютно цел, а на 5-летних французских автомобилях — просто рассыпаться на куски. Еще хуже дела обстоят у "корейцев". Поэтому при ремонте наши умельцы просто вырезают катализаторы, вваривают трубы, ставят обманки и пламегасители. Конечно, автомобиль становится от этого более "грязным", зато легче разгоняется и тратит меньше топлива. Выбирай сам — ты за здоровье планеты или за свой кошелек. ■

В ВЫГОДНОМ ЦВЕТЕ

ТЫ ЖЕ ЗНАЕШЬ, У НАС ЖЕСТКАЯ ПОЗИЦИЯ — МЫ БОРЕМСЯ С ТУСКЛОЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ ВСЕМИ ДОСТУПНЫМИ СПОСОБАМИ. И ТЕБЯ ПРИЗЫВАЕМ. ОТМЕНЯЙ СВОЙ ПРИВЫЧНЫЙ СЕРО-ЧЕРНЫЙ ОФИСНЫЙ ДРЕСС-КОД И ПЕРЕХОДИ НА НОВУЮ ЦВЕТОВУЮ ГАММУ.

Рубашка **G-Star RAW**
Шорты **Jean Gritsfeldt**

На Саше:
Поло **strellson**
Шорты **LEVI'S**
Пояс **ROY ROBSON**
Кеды **LACOSTE**
Бейсболка **G-Star RAW**
На Кате:
Майка, комбинезон **G-Star RAW**
Браслеты **Charms**
Босоножки **TOMMY HILFIGER**
Шляпа **Barbour**

На Саше:
Рубашка, шорты, галстук,
пояс **ROY ROBSON**
Туфли **GUESS**

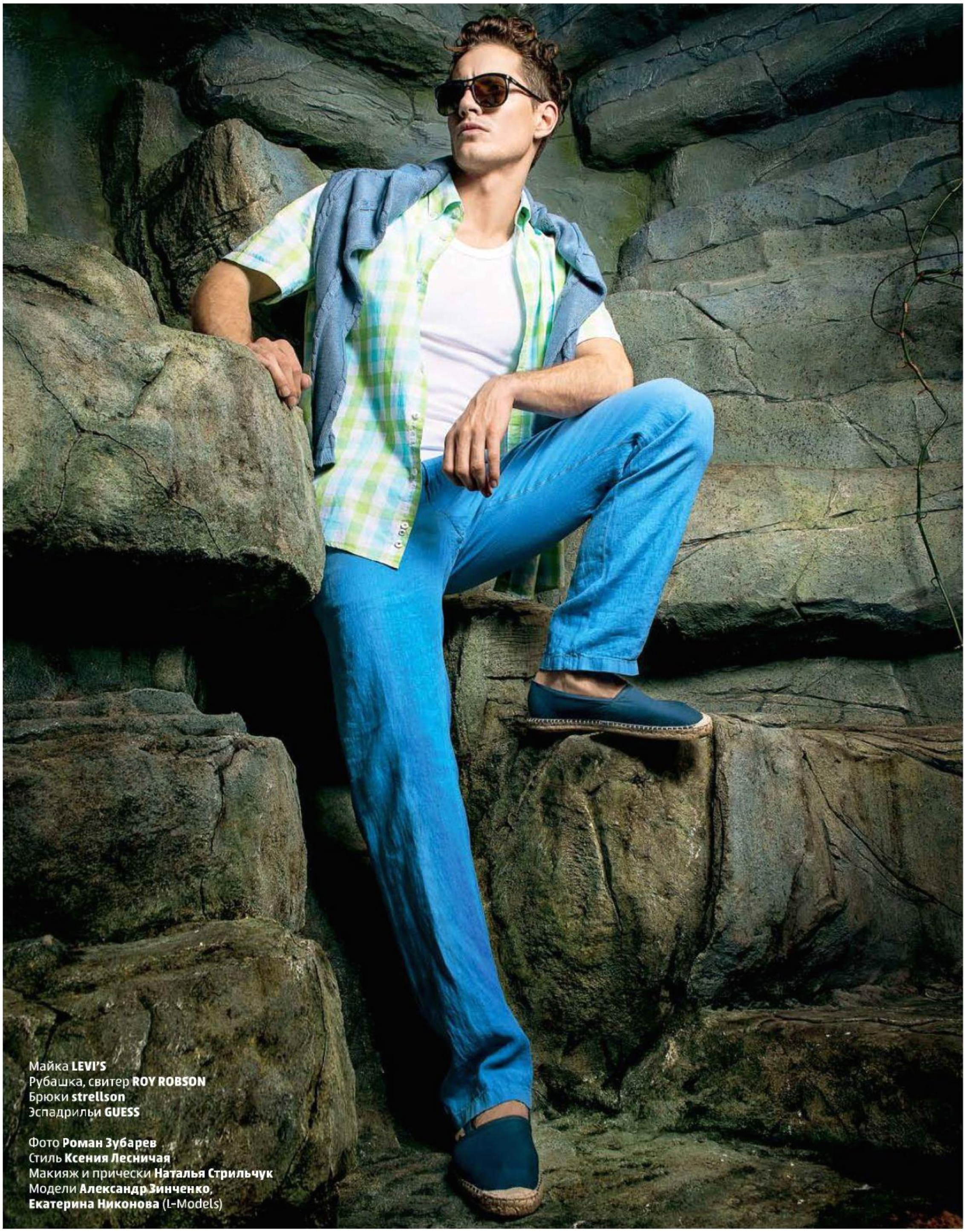
На Кате:
Поло **LACOSTE**
Брюки **KAMENSKAKONONOVA**
Босоножки **GUESS**

На Кате:
Блуза **KAMENSKAKONONOVA**
Шорты **GUESS**
Браслеты, кольцо **Charms**

На Саше:
Пиджак **ROY ROBSON**
Рубашка **GUESS**
Шорты **G-Star RAW**
Колониальный
шлем **STETSON**

На Кате:
Платье **GUESS**
Браслеты **Charms**

На Саше:
Футболка **G-Star RAW**
Шорты **Penfield**



Майка **LEVI'S**
Рубашка, свитер **ROY ROBSON**
Брюки **strellson**
Эспадрильи **GUESS**

Фото **Роман Зубарев**
Стиль **Ксения Лесничая**
Макияж и прически **Наталья Стрильчук**
Модели **Александр Зинченко**,
Екатерина Никонова (L-Models)

БЛАГОУХАНИЕ БЕЗ БЛА-БЛА-БЛА

ЧТОБЫ ВЫБОР НОВОГО АРОМАТА НЕ БЫЛ СТОЛЬ МУЧИТЕЛЕН, МЫ РЕШИЛИ ЛАПИДАРНО ОБОЗНАЧИТЬ САМУЮ СУТЬ И ОБОЙТИСЬ БЕЗ УТОМИТЕЛЬНЫХ ОЛЬФАКТОРНЫХ ПОДРОБНОСТЕЙ.

Естественный свежий аромат **SILVER MOUNTAIN WATER** от **CREED**

Классический мужской аромат **MATADOR** от **FÉRAUD**

Новый древесный аромат **GENTLEMEN ONLY** от **GIVENCHY**

"Спортивный" аромат **RACQUETS formula** от **Penhaligon's**

Древесный холодный аромат **WOOD AND ABSINTH** от **MARK BUXTON**

Свежий средиземноморский **Fan di FENDI ACQUA POUR HOMME** от **FENDI**

ЗАЩИТИ И УВЛАЖНИ

ЧТО НУЖНО КОЖЕ ЛЕТОМ? ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА И УВЛАЖНЕНИЕ. НУ И ДЕЗОДОРАНТ НЕ ПОМЕШАЕТ. ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ.

Солнцезащитный стик для чувствительных зон SPF 30 от **SISLEY**. Прекрасно подходит для городских условий, можно наносить на деликатную зону под глазами.

Солнцезащитный крем **Polaar SUN** (SPF 30) от **Polaar**. Высокая степень защиты от UVA/UVB-лучей, легкая нежирная текстура, не оставляет следов и быстро впитывается.

Фотоактивная солнечная вуаль для лица SPF 15 от **REN**. Микроминеральный солнцезащитный крем, который обеспечивает защиту от широкого UVA/UVB-спектра, да еще и борется со свободными радикалами.

Тоник для кожи головы **SCALP TONER** от **PHILIP KINGSLEY**. В его состав входят увлажняющие, антибактериальные и вяжущие компоненты.

Очищающий гель-эксфолиант с клеточным комплексом **Cellular Cleansing and Exfoliating Gel** от **La Colline**. Его формула на 100% отвечает специфическим потребностям мужской кожи, очищает, выводит токсины.

Солнцезащитное средство для кожи головы с экстрактом зеленого манго и зеленого кофе **Posto Protect** от **SOL Janeiro**. Незаменимое средство для мужчин, предпочитающих прическу “под ноль”.

Дезодорант с ароматом белого мха от **ACCA KAPPA**. Жидкий, не содержит спирта, эффективно защищает в течение дня, не раздражая кожу.

СТИЛЬ: КСЕНИЯ ЛЕСНИЧАЯ, ФОТО: НАТАЛЬЯ ВОЛК

СНЯТЬ ЗА 60 СЕКУНД

ХОРОШО, ЕСЛИ ТЫ ЛЮБИШЬ КИНО, живешь в Голливуде, у тебя есть связи в кинобизнесе, деньги и время. Можно смело набирать команду в несколько сотен человек и приступать к съемкам мегаблокбастера, каждая минута которого будет стоить миллион. Но что делать человеку, который любит кино, но живет черт знает где, крупным бюджетом не располагает, да и времени в обрез? Отнестись к сложившейся ситуации с юмором, снять пародию на известный фильм продолжительностью 60 секунд и отправить свое кино на конкурс "Снять за 60 секунд", который ежегодно проводит бренд Jameson.

Награждение победителей в этом году происходило в лондонском Grosvenor House во время церемонии вручения престижной премии Jameson Empire Awards 2013 со всем подобающим такому мероприятию пафосом. Зал был забит странными личностями. Были здесь и мифические персонажи: Гэндальф (Иэн Маккеллен), Гарри Поттер (Дэниел Рэдклифф), Локи (Том Хиддлстон), хоббит Бильбо Бэггинс (Мартин Фримен). Попадались и отбросы общества (Роберт Шиэн из "Отбросов"). Присутствовали и вполне обычные знаменитости типа Дэнни Бойла, Кевина Спейси и Сэма Мендеса (он, кстати, одержал победу в трех категориях: "Лучший фильм", "Лучший режиссер" и "Вдохновение Empire" за фильм "Координаты Skyfall").

Что касается мастеров 60-секундного кино, то здесь победил Филипп Аскинс из Великобритании с пародией на фильм "Бегущий по лезвию". Украинец Александр Шевченко, снявший анимационный ремейк фильма "Неудержимые", прорвался лишь в полуфинал и, к сожалению, остался только с подарком от спонсора.

ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВРЕМЕНИ

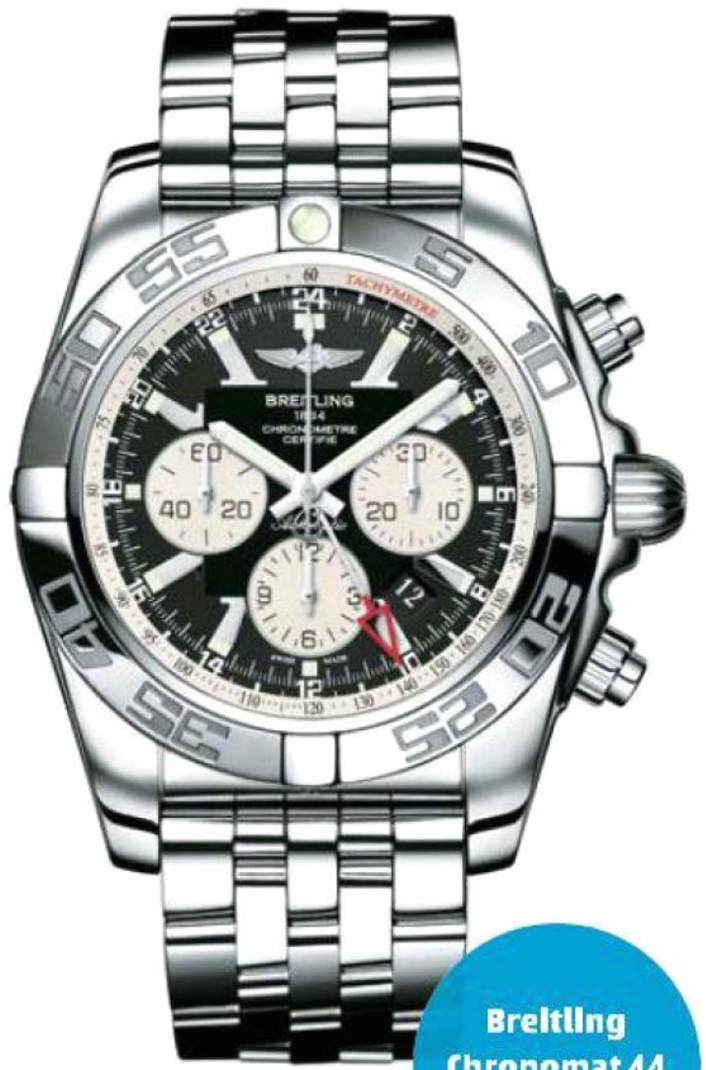
Переплыть все моря и океаны, перелететь все горы и пустыни, отправиться в самые далекие страны и при этом не потеряться во времени. Известные часовые швейцарские бренды создали универсальные модели специально для отважных и храбрых путешественников. С такими часами не страшно и в жаркой индийской пустыне Тар, и на морозном острове Элсмир, недалеко от Северного полюса. Любое путешествие без часов может спокойно превратиться в опасное приключение, но с правильными и надежными часами сбиться с пути просто невозможно.

Ulysse Nardin Dual Time

Ulysse Nardin Dual Time — это настоящая находка для любителей захватывающих морских приключений. Утонченный стальной корпус, изящный посеребренный циферблат и кожаный ремешок синего оттенка в духе Ulysse Nardin дополняют ряд специальных часовых опций. Уникальный механизм быстрой коррекции времени, индикатор постоянного "домашнего" времени и большой указатель даты делают невозможное возможным. Эти часы позволяют быть в двух местах одновременно — дома и за рубежом.

Corum Admiral's Cup Challenger GMT 44

Высокофункциональная комплектация и весьма лаконичный дизайн часов Corum Admiral's Cup Challenger GMT 44 делают эту модель поистине полезным и необходимым атрибутом любого путешествия. Эти часы с указателем второй часовой зоны имеют традиционный для бренда Corum 12-угольный стальной корпус, черный ремешок из кожи аллигатора и стильный белый циферблат. Оригинальность этой модели придают миниатюрные изображения морских сигнальных флажков вместо меток. Стрелки с люминесцентным покрытием Super-LumiNova, указатель даты расположен на позиции трех часов.



Breitling Chronomat 44 GMT

Breitling Chronomat 44 GMT — часы для настоящих экстремалов. Функция хронографа с тахиметрической шкалой, водонепроницаемость до 500 м, вращающийся безель и индикатор GMT. Более того, время разных часовых зон в Breitling Chronomat 44 GMT устанавливается с помощью лишь одной заводной головки без остановки механизма. Часы оснащены мануфактурным механизмом Breitling Caliber 04 с запасом хода в 70 часов. Эта модель представлена в стальном корпусе с циферблатом Onyx Black и стальным браслетом Pilot.

НЕСКРОМНАЯ ПРИТЯГАТЕЛЬНОСТЬ ЧЕРНОЙ АМБРЫ

Аромат — неотъемлемая часть соблазнительного образа. А правильно подобранный аромат — практически туз в твоем рукаве. Невидимый издалека, он сработает в нужный момент. Или не сработает, если ты себя будешь вести неправильно. Но в любом случае без аромата не обойтись. О том, как себя вести, читай в рубрике “Отношения”, а сейчас поговорим о матчасти.

Добавь в свой арсенал новое творение одного из знаменитейших “носов” нашего времени Кристофа Рейно — туалетную воду AMBRE NOIR от YVES ROCHER. AMBRE NOIR сочетает свежие, мужественные ноты ветивера и характерные древесные ноты пачули с соблазнительной густотой и уверенной чувственностью бобов тонка, чья теплая, мягкая амбра согревает композицию. Ну а раскрывающийся в сердце аромата букет из нот кедра и лаванды придает AMBRE NOIR элегантности, подчеркивающей скрытую в нем соблазнительную силу мужского шарма.

Кстати, если вдруг у тебя на свидании закончатся темы для разговора, просто вспомни, что колпачок флакона AMBRE NOIR изготовлен из древесины, соответствующей нормам экологического лесопользования, а сама туалетная вода не содержит продуктов животного происхождения. Заодно проверишь объект соблазнения на экологическую сознательность и уровень интеллигентности.

СТИЛЬ, ДИНАМИКА, MEGANE 2013

Этого яркого гостя из Европы трудно не заметить — новый Renault Megane Collection 2013 так и притягивает взгляд. Плавные линии кузова подчеркиваются хромированными и черными глянцевыми вставками бампера, а новые воздуховоды и решетка радиатора акцентируют спортивно-элегантный стиль автомобиля. В линейке высокотехнологичных двигателей Megane Collection 2013 можно выбрать подходящее “сердце” для этого красавца, а инновационная система Renault R-Link позволит водителю чувствовать себя за рулем совершенно комфортно. Этот интегрированный планшет с сенсорным экраном делает доступ к навигации, мультимедиа, телефонии и установкам авто максимально быстрым и интуитивным.

БЕСПЕЧНОЕ ЛЕТО С GUESS

Собираешься в мировое турне, отпуск или просто на загородный пикник? Летняя коллекция от GUESS, созданная в лучших традициях марки, пригодится тебе в любом из этих случаев. Да и чего греха таить, на работе в ней тоже будет вполне комфортно. Самые разные модели джинсов, майки различных цветов с винтажными принтами в стиле 60-х, узкие чиносы светлых оттенков с оригинальными деталями. Ну а богатейшая палитра жизнерадостных цветов сделает лето ярким независимо от погоды.

ЧЕТКИЙ И... СОВРЕМЕННЫЙ

Потому что в LEVI'S. Ведь летом в городе трудно найти событие, где джинсы были бы неуместны. Точно так же трудно найти джинсы более легендарные и актуальные, чем LEVI'S. Все модели летнего сезона, от классических до ультрамодных, выполнены из денима лучшего качества. Но не джинсами едиными — в летней коллекции от LEVI'S современный мужчина найдет все для того, чтобы подчеркнуть свою индивидуальность независимо от стиля. Отличным дополнением к джинсам станут майки и рубашки в винтажном стиле, а завершить образ поможет широкий выбор обуви и аксессуаров.

ПОБЕДНЫЙ ACCORD

Украинская премьера Honda Accord 2013 оказалась невероятно мелодичной. Не только потому что звук мотора этого седана бизнес-класса звучит сладкой музыкой в ушах любого водителя. Слово президенту "Хонда Украина" Таку Касахара: "Нам захотелось услышать, как звучит наш новый седан на языке музыкальных инструментов. Для этого мы предложили украинским композиторам сочинить мелодию, передающую характер авто". Победителем конкурса "Лучший Accord" стал композитор Дмитрий Арефьев, представивший на суд жюри произведение "Вдохновение поездкой". Выбери свой Accord, и ты тоже станешь победителем. Дорог.

В МОКАСИНЫ — И НА МОРЕ!

Создавая мужскую коллекцию весна-лето 2013, дизайнеры Baldinini вдохновлялись лазурным побережьем Италии. Ведь в жаркие летние дни в городской суете так хочется почувствовать свежесть легкого морского бриза. Туфли из мягкой замши с перфорацией, со шнуровкой или без — идеальный вариант для лета. Цветовая палитра также напоминает о морском побережье: песчаный, лазурно-голубой, глубокий синий и насыщенный зеленый. Несомненно, именно такая обувь подарит тебе легкость и напомнит, что пора собираться в отпуск!

МОДА И ЖИЗНЬ ПО ЛАГЕРФЕЛЬДУ

Жизнь полна контрастов. И никогда еще мода не была так близка к жизни, ведь контрастность — один из главных трендов этого лета. А значит, пора обзавестись чем-то из новинок от Карла Лагерфельда, ведь кто, как не он, задает тренды?

В коллекции Lagerfeld весна-лето 2013 есть все, что нужно для летнего гардероба: полосатые футболки бретон, футболки с различными принтами, идеальные рубашки с контрастной отделкой. Цветовая палитра сочетает в себе простоту и элегантность.

В этом сезоне, продолжая тему контрастности, дизайнер представил новую концепцию магазинов Lagerfeld: лаконичность и сдержанность. Посети и оцени безупречность!

АМЕРИКА РЯДОМ

Американские джинсы — это такое же имя нарицательное, как японский телевизор, дамасская сталь или автомат Калашникова. Достаточно произнести это словосочетание, и воображение само рисует безупречно сшитые, идеально сидящие джинсы из превосходного денима. Ну а чтобы от воображаемого перейти к реальному без болезненных разочарований, надо отправиться в магазин JiST. Именно там широко представлена продукция законодателей мировой джинсовой моды — True Religion, 7 For All Mankind, Joe's Jeans, DL1961. Кстати, этим летом 7 For All Mankind представили линию моделей из ткани, в состав которой, кроме хлопка, входит также лен. И не забудь, основной тренд сезона — зауженные по ноге джинсы.

ИСТОРИЯ С ГЕОГРАФИЕЙ

3 апреля в Киеве состоялась презентация первого номера долгожданного украинского журнала, который люди непосвященные часто путают с телевизионным каналом, — National Geographic. Это уже 39-е издание National Geographic на локальном языке, а общая ежемесячная аудитория журнала по всему миру превышает 60 млн читателей. Впрочем, это не удивительно, ведь National Geographic — это более ста лет высочайших стандартов в репортаже и фотографии. Кстати, о фотографии. В рамках презентации состоялось открытие приуроченной к этому небанальному событию выставки "50 выдающихся фотографий National Geographic", очередям на которую большинство музеев Киева может только позавидовать. Как и полагается для такого торжественного мероприятия, гостей угощали коктейлями на основе напитка для особых случаев — коньяка Martell VS и VSOP. Ну а подписываться на National Geographic или покупать его в киоске — решай сам.

a.testoni: Киев, ТЦ "Мандарин-Плаза", 3-й эт., ул. Бассейная, 6
Baldinini: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Barbour, Penfield: Киев, магазин "Остров", ул. Энтузиастов, 5
Charms: charms.com.ua
GANT: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
G-Star RAW: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
GUESS: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия; ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
Jean Gritsfeldt: Киев, L'UVE Store, ул. Толстого, 39
JiST: Киев, ул. Саксаганского, 102
KAMENSKAKONONOVA: Киев, ул. Софиевская, 18, офис 4
LACOSTE: Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
Lagerfeld: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия; ТРЦ SkyMall, пр. Генерала Ватутина, 2т
LEVI'S: Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
MEXX: Киев, ул. Б. Васильковская, 26а; ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
NIKE: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
PAUL & SHARK: Киев, ТЦ "Мандарин-Плаза", 3-й эт., ул. Бассейная, 6
ROY ROBSON: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
strellson: Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
Tommy Hilfiger: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия; ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
CREED, FÉRAUD, MARK BUXTON, Penhaligon's: Киев, Bonjour, ТРЦ SkyMall, пр. Генерала Ватутина, 2т
FENDI, GIVENCHY: Киев, магазин Brocard, ТК "Арена Сити", ул. Б. Васильковская, 1–3/2
Polaar, REN, SOL Janeiro: Киев, "Бомонд", ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
ACCA KAPPA, La Colline, PHILIP KINGSLEY, SISLEY: Киев, Bonjour, ТРЦ SkyMall, пр. Генерала Ватутина, 2т

стр. 88 на Руслане: джемпер **GANT**, брюки **MEXX**; на Инне: платье **MEXX**;
стр. 89 на Руслане: шорты и безрукавка **NIKE**, футболка **G-Star RAW**; на Инне: шорты и кроссовки **NIKE**, майки **Tommy Hilfiger**; коврики **NIKE**;
стр. 90 на Руслане: джемпер **MEXX**, брюки **Tommy Hilfiger**, туфли **GANT**; на Инне: поло **GANT**, брюки **MEXX**, туфли **GUESS**;
стр. 91 на Руслане: футболка и туфли **G-Star RAW**, джинсы **Tommy Hilfiger**

Реклама
SAMSUNG ELECTRONICS
Реклама
Gillette

Х.З.*

*хочу знать

ДЛЯ МОЗГА

В этом вечнозеленом кустарнике много 1,8-цинеола, который помогает тебе быстрее соображать и при этом делать меньше ошибок. Ну держись, Александр Друзь.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 10/10

ДОБАВЛЯЙ: к баранине

ДЛЯ СОСУДОВ

Какие именно компоненты шалфея защищают твои сосуды от холестериновых бляшек, пока не установлено, но зато установлено, что точно защищают. Смело руби его в соусы и рагу.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 6/10

ДОБАВЛЯЙ: к индейке

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

В кинзе есть вещества, которые стимулируют усвоение глюкозы. Готовь с ней, и ты будешь быстрее наедаться за столом. Хорошая защита от курабье на десерт.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 6/10

ДОБАВЛЯЙ: к курице

ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ РАКА

Отличный источник антиканцерогенного апигенина. Не забывай о петрушке — каждый год в мире от злокачественных опухолей умирает более 7,5 млн человек.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 8/10

ДОБАВЛЯЙ: к рыбе

О СЕМЕНА, О ТРАВЫ!

Узнай, что можно растить круглый год на подоконнике, чтобы быть здоровым.

ДЛЯ ЗРЕНИЯ

В небольшом пучке свежего чабреца (30 г) содержится треть суточной дозы витамина A, который необходим тебе, чтобы хорошо видеть.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 6/10

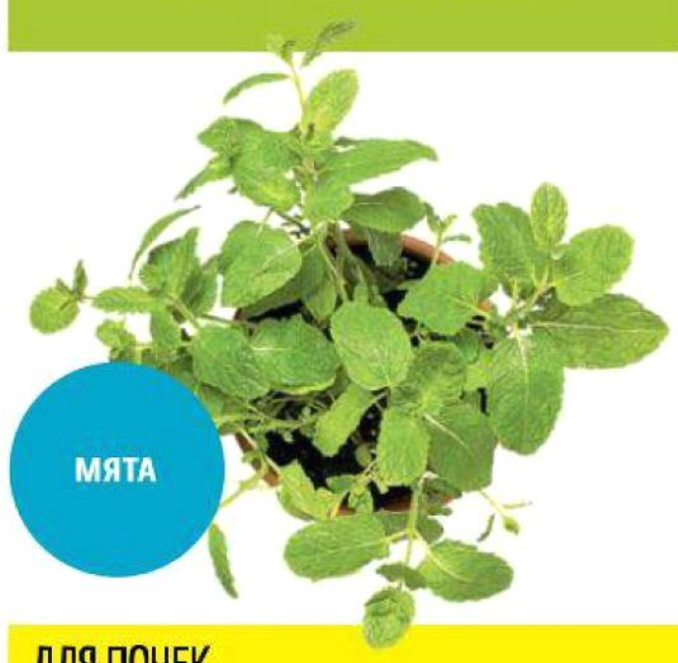
ДОБАВЛЯЙ: в салат

ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ

В этом растении много кариофиллена, который обладает мощным противовоспалительным действием. Орегано поможет тебе справиться с болью в мышцах после интенсивной тренировки.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 5/10

ДОБАВЛЯЙ: в пасту



ДЛЯ ПОЧЕК

Это диуретик, который помогает избавиться от лишней жидкости, снижая нагрузку на твою "дренажную" систему. Главное, не увлекайся — одной чашки мятного чая в день достаточно.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 8/10

ДОБАВЛЯЙ: в чайник

ДЛЯ СЕРДЦА

В этом растении содержатся вещества, которые помогают снизить повышенное артериальное давление. Ешь его для профилактики, но помни, что при гипертоническом кризе трава не помогает.

НЕПРИХОТЛИВОСТЬ: 6/10

ДОБАВЛЯЙ: к моцарелле

ФОТО: KAT PISIOLEK